

О.В. Степанова

СКАЗКИ-ПОДСКАЗКИ



Для детей и их родителей

SHOUT
SHARE **IT**



Annotation

Сказки – неотъемлемая часть мира детей. Именно поэтому они служат прекрасным подспорьем в решении проблем ребенка.

В книге представлены волшебные добрые сказки для детей, в которых ребенок может увидеть проблемные ситуации, похожие на его собственные, познакомиться с возможностями их разрешения. Есть в ней и сказки-подсказки для взрослых, позволяющие каждому встретиться со своим Внутренним ребенком, по-новому взглянуть на происходящее во взрослой и в детской жизни.

В отдельной главе приведены советы и рекомендации для родителей по самым разным проблемам, а в приложении даны психологические игры для детей и родителей. Совместные игры и чтение сказок способствуют развитию и углублению детско-родительских отношений, сближают членов семьи.

Книга адресована в первую очередь родителям. Она может быть интересна и полезна психологам, работающим с детьми и с семьями, педагогам дошкольных учреждений и педагогам дополнительного образования, а также всем, кто любит сказки и интересуется внутренним миром человека.

- **Оксана Степанова**

- О книге Оксаны Степановой «Сказки-подсказки для детей и их родителей»

- Введение

- От издательства

- Глава 1

- Дружная команда

- Неразлучные друзья

- Сказка о волшебных превращениях Зины-Капризины

- Девочка Людочка и колдунья Лень

- Сказка о ежике Забияке

- История о Морской Звездочке и потерянной ракушке

- Жадный Андрюша

- Сказка про Страшульку и мальчика Сашульку

- Чужая игрушка

- Глава 2

-

- Маленький жадина

- Детское воровство

- «Ребята, давайте жить дружно!»
- «Не хочу, не буду...»
- Страхи и пути их преодоления в раннем детском возрасте
- Определяем топ темперамента ребенка
- Пять тактик семейного воспитания
- Волшебные рекомендации по созданию сказки
- Глава 3
 -
 - Встреча с мечтой
 - Обретение мудрости
 - Сказка про озорство
 - Разговор с сердцем
 - Мозаика
 - Соловей и ежик
 - Майя
 - Сказка о Небесной Фее
 - Детские мечты
- Вместо послесловия
- Приложение
 - Психологические игры для детей и родителей
 - Об авторе
- notes
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5

Оксана Степанова

Сказки-подсказки для детей и их родителей

*Светлой памяти моих родителей
Владислава Васильевича и Нелли
Петровны посвящается эта книга...*

О книге Оксаны Степановой «Сказки-подсказки для детей и их родителей»

Наверное, один из самых тонких вопросов воспитания – это помощь детям в формировании здорового характера. Маленький человек приходит в мир с большим потенциалом талантов. В нем также заложены некие черты характера, которые ему предстоит развить, работая над собой.

Можно сказать, что в младенчестве черты характера существуют в виде «семян», которые еще не «взошли». К пяти годам, когда ребенок переживает «второе психологическое рождение», «ростки характера» уже доступны нашему наблюдению. Мы можем видеть, как растут «полезные культуры» – терпение, здравомыслие, изобретательность; и как бойко тянутся вверх «сорняки» – жадность, лень, гневливость, своенравие.

Характер ребенка подобен саду – в нем есть семена, посаженные Богом, есть – посаженные родителями, воспитателями. Есть и «сорняки» – их вроде бы никто и не сажал, но они всегда растут сами. И тот, кто хоть раз работал в саду, знает, что сорные травы имеют подчас гораздо большую силу, чем полезные культуры.

Чтобы вырастить то, что пригодно в пищу или дарит красоту, требуются труд, терпение и уход. Ни один добрый садовник не станет злиться и ругать сорняки. Нет, он изучит сорняк и поймет, как выкопать его так, чтобы он больше не вырос.

Родители подобны добрым садовникам. Они внимательно наблюдают за «садом характера» ребенка, чтобы распознать всходы. Не бывает таких садов, в которых росла бы только сорная трава! Даже в самых запущенных садах можно найти полезные культуры. А если у садовников хватает терпения, наблюдательности, трудолюбия, чувства юмора, изобретательности – их сады будут дарить радость не только им, но и всем, кто их видит.

У каждого садовника под рукой есть инструменты: лопата, грабли, тяпка, перчатки, ведра. Есть удобрения и витамины, есть и специальные «лекарства». Кроме того, садовники постоянно повышают свою квалификацию, следят за новинками.

Так и у родителей-«садовников», «возделывающих характер» ребенка, есть свои инструменты. И особое место среди них

занимает Добрая точная сказка. Она может быть и «лопатой», и «граблями», и «удобрением», и «витаминами».

Пока ребенок маленький, за его «садом характера» постоянно следят родители. Когда же он перешагивает рубеж пятилетия, постепенно крепнет его способность ухаживать за собственным «садом» самостоятельно, и родителям предстоит научить ребенка навыкам «возделывания сада».

Поэтому в новой книге замечательного, по-настоящему профессионального сказкотерапевта Оксаны Степановой есть сказки и задания и для детей, и для взрослых. Добрые точные сказки, сочиненные Оксаной и другими сказкотерапевтами, – прекрасные инструменты для возделывания «сада характера» ребенка и помощи ему в превращении в Доброго Садовника – того, кто стремится познать себя, раскрыть свои возможности и жить в мире с близкими людьми и Мирозданием.

*Татьяна Зинкевич-Евстигнеева,
доктор психологии,
директор Международного института
Комплексной сказкотерапии*

Введение

*Дороже, чем дети, найдется
ль у нас достояние?
Они за благие деяния –
даяния...*

Индийский афоризм

Работа над этой книгой стала для меня источником радости и вдохновения. На мой взгляд, когда человек занимается любимым делом и может поделиться плодами своего труда с другими, это всегда доставляет ему огромное удовольствие. Прежде всего я бы хотела поблагодарить всех родителей и детей, моих клиентов, которые доверили мне как специалисту сопровождать их на пути, именуемом процессом воспитания. Мне очень нравится это замечательное слово, оно несет в себе такое глубокое значение. Только вслушайтесь в его звучание: воспитание – «в-ось-питание»^[1].

Да, это очень важно – напитать душу ребенка любовью. Я благодарна всем клиентам за уникальную возможность быть причастной к их переживаниям, за их готовность к совместному творчеству со своими детьми, за энтузиазм и поддержку, которые помогли мне написать эту книгу.

Отправной точкой для ее создания стали мои размышления о том, что работа с обратившимися к психологу родителями обычно ведется в формате консультаций, в то время как для ребенка та же проблема требует решения совсем в другом формате.

И в этой книге я разместила материалы таким образом, чтобы читатели смогли почувствовать разницу в подходе к работе с детьми и взрослыми над одним и тем же запросом. Для мам и пап я изложила информацию так, как делала бы это на консультации, сочетая теоретические выкладки и практические рекомендации; а также приготовила специальные сказки, которые помогли бы им наполнить созидательной энергией своего Внутреннего ребенка. А для детворы вся работа «упакована» в чудесные волшебные сказки на те же важные темы, с интересными заданиями в конце каждой истории.

Мне кажется, что детей можно назвать своего рода «инопланетянами» на нашей взрослой планете. Они видят мир особенным образом. Мне часто приходится наблюдать ситуации, когда взрослые хотят помочь своему ребенку, но не знают, как это

сделать. Многим известно, что долгие нотации, крики или уговоры не дают нужных результатов. Бывает так, что родители не могут найти подходящих слов или просто выразить свои чувства. Представьте себе состояние ребенка, которому кажется, что в целом мире его никто не понимает и он оставлен один на один со своей проблемой. Поэтому так важно не только слышать ребенка, но и понимать его истинные мотивы и потребности.

Мне очень нравится, что моя профессия помогает мне быть «переводчиком» со «взрослого» языка на «детский» и наоборот. А еще меня радует, что в процессе взаимодействия на занятиях дети и взрослые начинают лучше понимать и себя, и друг друга, а со временем – говорить на одном языке, языке взаимопонимания. И помогают им в этом волшебные сказки.

Я хотела бы немного приоткрыть завесу тайны и рассказать вам, как происходит встреча взрослых и детей со сказкотерапией.

Родители, записываясь на консультацию, примерно представляют, как она будет проходить. Все верно: я беседую с ними исходя из запроса, с которым они приходят. Обязательно напоминаю им о закономерностях возрастного развития детей, даю рекомендации. Затем мы разбираем возможные варианты эффективного решения сложившейся ситуации. Однако после консультации взрослые часто признаются, что перед консультацией их в большей степени интересовало, как будет проходить мое общение с ребенком. Многие из них испытывали волнение по этому поводу.

Как правило, с детьми все складывается наилучшим образом. Слово «диагностика» на самом деле больше пугает взрослых. Диагностика проводится в игровой форме и доставляет детям большое удовольствие. В своей практике я использую проективные техники и методы Комплексной сказкотерапии^[2]. Большой популярностью у детей и взрослых пользуются песочная терапия, куклотерапия.

После первых встреч между мной и ребенком устанавливаются доверительные отношения, а потом...

...А потом начинается волшебство встречи со сказкой!

Ведь именно здесь, в мире фантазии, ребенок чувствует себя «как рыба в воде». Все дело в том, что фантазия является для детей наилучшим способом анализа окружающего мира. Это их язык, который взрослые просто позабыли. А вот на совместных детско-родительских занятиях случаются чудеса! Взрослые начинают вспоминать целительную силу сказочного слова. Ведь в сказке ребенок может увидеть похожую на свою проблемную ситуацию сказочного героя и встретить возможности ее разрешения, при этом без назиданий и жестких инструкций.

Все сказочные истории, которые вы найдете в первой главе этой книги, были написаны мной для детей, чьи родители обращались ко мне с различными запросами психологического характера. Все это и легло в основу девяти авторских сказок, представленных в данной книге.

С какими вопросами и проблемами помогут поработать волшебные сказки-подсказки?

- Познание себя, своих особенностей.
- Регуляция эмоционально-волевой сферы.
- Трудности, связанные с общением (с родителями и сверстниками).
- Страхи и тревожные состояния.
- Несоблюдение социально-нравственных норм поведения (ложь, воровство).
- Формирование самооценки (работа с переживаниями по поводу чувства неполноценности).

Как работать со сказкой?

Родители часто спрашивают меня о том, как работать со сказкой. Это хороший вопрос. Самое главное, на мой взгляд, – это особый душевный настрой, с которым вы будете читать сказочную историю. Позвольте себе посвятить 2530 минут времени душевному общению со своим ребенком.

- Старайтесь читать сказку неторопливо, выразительно, эмоционально окрашивая речь героев. При этом наблюдайте за реакцией ребенка (напряжен, внимательно слушает, замер, двигательльно расторможен).

- Желательно после прочтения обсудить сказку. Можно пользоваться вопросами, которые даны после каждой истории. Попросите ребенка высказать все, что он чувствует, думает. Уточните, что взволновало его больше всего.

- Важное напоминание! Помните о принципе безоценочности. Будет чудесно, если вы откажетесь от выражений «неправильно», «неверно» и будете использовать такие речевые обороты, как: «Позволь, я поделюсь с тобой своим мнением...», «На мой взгляд...»

- Замечательно, если после беседы ребенок нарисует картинку к сказке. Предложите ему изобразить самый яркий для него эпизод.

Если же ваш малыш предпочитает лепку, предложите ему вылепить из пластилина понравившегося сказочного героя. Если вы знакомы с песочной терапией, проиграйте сказку в песочнице,

используя подходящие фигурки. Такая творческая деятельность позволит ребенку лучше прочувствовать историю и будет способствовать релаксации.

Но самое важное: прочитав эту книгу, вы сами сможете придумывать сказки вместе с ребенком. Совместное творчество поможет вам заметно улучшить ваше взаимопонимание с ребенком.

А закончить свое введение мне хотелось бы словами известного психолога и психотерапевта Дорис Бретт^[3]:

«Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно это делать так, чтобы это было узнаваемо, удобоваримо и понятно. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются, – на языке детской фантазии и воображения».

Удачи вам и взаимопонимания!

От издательства

Хотим обратить особое внимание наших читателей на то, что к книге прилагаются раскраски. Это отдельные листы – рисунки, основанные на сюжетах представленных в книге сказок. Ребятам доставляет большое удовольствие еще раз встретиться с уже знакомыми героями. Рисование закрепляет эмоциональное воздействие, оказанное сказкой. Взрослые могут предлагать детям раскрашивать соответствующий рисунок после прочтения каждой сказочной истории или же сделать сюрприз после прочтения книги, предложив все картинки одновременно. Дети могут раскрашивать картинки самостоятельно или вместе со взрослым. Это то совместное занятие, которое может способствовать развитию и углублению детско-родительских отношений, сближению членов семьи.



Глава 1

Сказки-подсказки для детей



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 5–8 лет.

Проблемы: трудности в общении со сверстниками в новом коллективе; неумение устанавливать контакты; зажатость.

Сегодня я приготовила для вас историю, которая произошла в Царстве Насекомых. Сколько там удивительных жителей обитает!..

Взять хотя бы муравья Андрейку. Вот с кого бы многим пример брать! Трудится не покладая лапок, еще и друзьям помогать успевает.

Жучок Жужик с божьей коровкой Крапинкой тоже даром времени не теряют, листочки от тли освобождают.

Бабочки-подружки Василинка и Маринка нектар сладкий с цветов собирают, а заодно и пыльцу переносят.

А светлячок Фонарик, как всем известно, по ночам путникам помогает дорогу домой найти. Стрекоза Зузя до сих пор его благодарит – он ее выручил, когда она у подружки на соседнем лугу заигралась допоздна. Кто знает, что было бы, не окажись рядом ее друга светлячка Фонарика.

Вот так наши друзья жили, в гости на чай друг к другу ходили. Концерты праздничные на дни рождения устраивали, а в выходные собирались, чтобы поиграть в футбол капельками росы или в догонялки.

А больше всего нравилось нашим друзьям собираться по вечерам под уютным большим лопухом. Светлячок зажигал свой фонарик, а остальные по очереди рассказывали чудесные сказки. Тому, кто придумывал самую интересную сказку, в качестве приза доставалась ягода-малинка.

Старались все.

Надо заметить, что не так давно рядом с этим лопухом поселился паук. Звали его Гоша. Гоша умел плести паутину и был не очень разговорчив. Зато паук любил слушать, а тут такая удача! Каждый вечер новая сказка!

Гоша, конечно, хотел быть поближе к остальным, но как это сделать, он не знал. Поэтому паучок сплел паутину побольше, оплел ею весь лопух и расположился поудобнее в ожидании вечера.

И вот вечер наступил.

Все насекомые спешили на любимую полянку. Каково же было их удивление, когда вместо зеленого лопуха они увидели завесу из паутины с раскачивающимся в середине пауком!

«Ж-ж-ж! Это что за безобразие?» – строго спросил жучок Жужик.

«И ведет себя так, как будто он тут самый главный», –

пропели тоненькими голосками бабочки Василинка и Маринка.

Поднялся невообразимый галдеж. Гоша растерялся. Он не знал, что ответить, а главное – кому, ведь все говорили одновременно. Хорошо, что божья коровка Крапинка остановила этот шум и гам: «Друзья мои, давайте для начала дадим новичку возможность представиться и объяснить, как он здесь оказался и что тут делает».

Гоше сразу стало легче. Немного смущаясь, он рассказал, что недавно переселился в эти края и случайно оказался слушателем вечерних сказок друзей. «Знаете, а ведь у меня тоже есть своя сказка. Я мог бы вам ее рассказать», – предложил Гоша.

Друзья посоветовались и вскоре согласились. О, это была чудесная история, которая не оставила равнодушным никого. Когда Гоша закончил рассказывать, раздались бурные аплодисменты. Так тепло и хорошо на душе у Гоши давно не было.

В этот вечер паучок Гоша был признан талантливым сказочником и награжден малинкой.

С тех пор он и остальные обитатели Царства очень подружились. Гоша сплел всем чудесные гамаки, в которых было так приятно раскачиваться под летним звездным небом, слушая волшебные сказки, которые, казалось, приходили откуда-то сверху, с самых звезд.

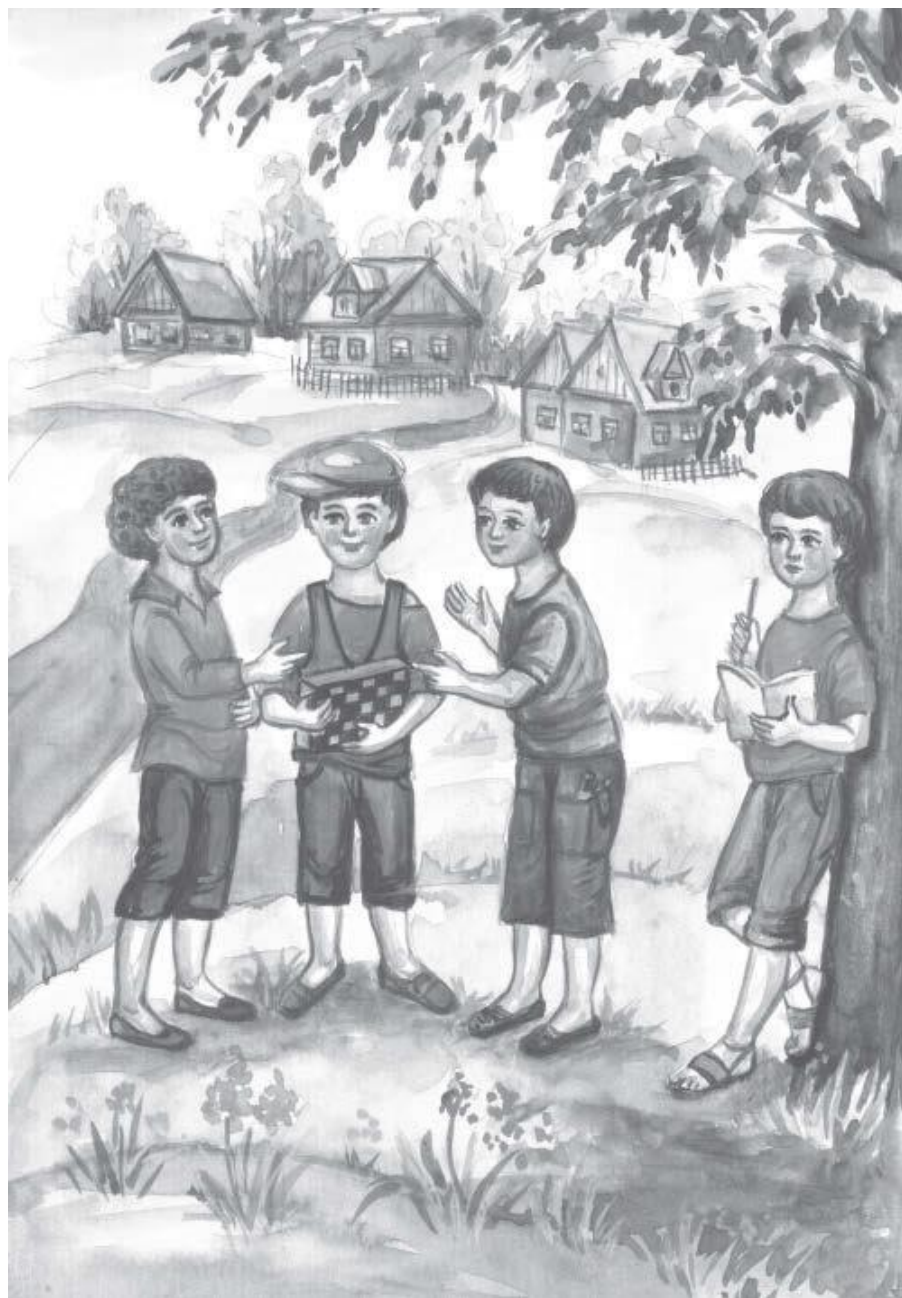
Вопросы и задания по сказке

• А у тебя есть друзья? Назови их имена. Почему эти ребята так дороги тебе?

• Была ли в твоей жизни ситуация, когда ты был новичком? Как ты думаешь, какие чувства испытывает «новенький»?

- Расскажи, как ты и твои друзья помогаете друг другу.
- Нарисуй, в какие игры ты любишь играть с друзьями.
- Слепи из пластилина подарок своему другу.

Неразлучные друзья



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 5–8 лет.

Направленность: развитие коммуникативных навыков; знакомство с основными типами темпераментов; воспитание толерантности к сверстникам.

В одном живописном местечке, которое называлось Деревня забавных человечков, произошла эта удивительная история.

В этой деревне жили четыре человечка. Друг на друга они были не очень похожи, да и характеры у них отличались. Имена наших героев тоже многое о них говорили. Давайте познакомимся с ними поближе. Разрешите представить вам Шустрика, Весельчака, Неспешкина и Мечтателя.

Непоседа Шустрик – самый быстрый в деревне. Если вдруг что-нибудь произошло, он уже тут как тут, в курсе всех событий. Поможет чем может и новости последние расскажет. В футболе ему равных нет. На соревнованиях по бегу часто призовые места занимает.

Правда, не всегда терпелив бывает, может «вспыхнуть» в споре с друзьями, но зато в беде первым придет на помощь.

Смотрите, к нему другой паренек подходит – это Весельчак. Вот с кем скучать не приходится! Про него все говорят – «душа компании». Столько шуток-прибауток знает и с другими щедро делится. Вокруг него всегда полно детворы, нравится он многим. Однако и обижаются частенько на него – ведь, поиграв с одними ребятами, он может легко перейти к другим. Такой он, Весельчак, тут уж ничего не поделать.

А вот два мальчика стоят, о чем-то неторопливо беседуют. Это Неспешкин и Мечтатель. Спокойный и рассудительный Неспешкин все делает основательно. Надежный он товарищ. Правда, частенько опаздывает из-за своей медлительности, да и с новыми ребятами ему трудно знакомиться.

Мечтатель сейчас делится с ним своими стихами. Он такой выдумщик и фантазер! Других может внимательно выслушать, посочувствовать. А вот необдуманное, грубое слово может сильно ранить его. Мечтатель, как и Неспешкин, не любит споры. Они предпочитают играть в спокойные игры – лото или шашки. А вот Шустрику с Весельчаком подавай подвижные игры – футбол или салочки.

Так наши друзья жили, друг с другом дружили, пока в один из теплых погожих дней к ним в деревню не пришел почтальон. Он принес срочную телеграмму. В ней говорилось, что в каждой деревне, в том числе и в Деревне забавных человечков, будет проводиться конкурс на звание «Самый лучший человек деревни». Представьте себе, что началось после получения такого

известия...

Шустрик вскочил, замахал руками, начал тормозить всех, чтобы они немедленно придумывали спортивные конкурсы, в которых участники могут соревноваться. А он уж точно сможет победить всех!

У Весельчака тоже был боевой настрой: «Я готов участвовать! Обязательно придумайте конкурс шуток или веселых рассказов. Мне там не будет равных, победа за мной!»

Мечтатель испуганно стоял в сторонке. Как вы помните, он вообще не любил шумные мероприятия. Неспешкин задумался. Он не был ни таким суетливым, как Шустрик, ни таким самоуверенным, как Весельчак. Он проявил спокойствие и рассудительность. «Друзья мои! – сказал он. – Я понимаю вас и ваше желание одержать победу. Но мы такие разные. Кто-то из нас хорош в спорте, а кто-то делает успехи в творчестве. Не лучше ли нам провести такие конкурсы, чтобы присудить не одно звание, а несколько? Например, звания «Лучший спортсмен» и «Лучший поэт». А еще пусть будут «Лучший юморист» и «Лучший помощник». Как вам такая идея?»

Шустрик и Весельчак немного поворчали, но вскоре согласились. А Мечтатель был рад тому, что и для него найдется возможность показать свой дар сочинения стихов.

На следующий день все жители Деревни забавных человечков собрались на главной Площади талантов. Повсюду играла музыка, слышались веселые голоса. Ровно в двенадцать часов раздался звук колокола, и соревнования начались.

В упорной, но честной борьбе Шустрик, Весельчак, Неспешкин и Мечтатель вышли победителями в разных номинациях. И вот уже звучат фанфары, а глаза наших друзей блестят от счастья. Да, они такие разные, но каждый из них раскрыл свой талант и показал себя в том, в чем силен. И каждый был хорош по-своему.

А вы, ребята, догадались, кто какого звания удостоился?

Вопросы и задания к сказке

- Кто из человечков понравился тебе больше всех?
- Кто из человечков напоминает тебя?
- Представь, что ты превратился в мудреца. У тебя в руках волшебная книга с мудрыми подсказками. Какие советы ты бы прочитал каждому из человечков?
- Пофантазируй о том, что бы произошло в Деревне забавных человечков, если бы все стали Шустриками (Весельчаками,

Неспешкиными, Мечтателями)?

- Нарисуй сказочные домики, в которых будут жить наши друзья. Как ты думаешь, домики будут отличаться друг от друга?

Сказка о волшебных превращениях Зины-Капризины



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 4–5 лет.

Проблемы: недостаток самоконтроля и произвольности;

неорганизованность.

Жила-была девочка. Звали ее Зиночка. И уж такая хорошенькая эта Зиночка была, слов нет. Глазки сияли, волосы золотом отливали. Смотрят на нее люди и любят.

И все ее знай нахваливают: «Какая девочка! Какая красивая!» Слушает все это Зиночка и носик свой выше и выше задирает. Одного послушает, другого, перед зеркалом покрутится. «Да, я такая, я особенная!» – подумает.

Особа... Слово-то какое колючее... И Зиночка наша начала такой же колючей становиться.

То ей не так сказали, то ей не так подали. Ножками стала топтать, на все ручками махать, кулачками по столу стучать, а что не по ней – и на пол могла падать. А еще и голосом себе помогает, чтобы, стало быть, все узнали, что она особенная! И так ей нравилось капризничать по любому поводу, так часто она это делала, что дети стали ее не Зиной, а Капризиной называть. Приклеилось это имя к девочке, как репейник, и никак не отклеишь его.

Время шло, Капризина росла. У других детей и друзья за это время появились, и увлечения новые. А у нее нет этого ничего. Ей ведь некогда было. Она же всю свою энергию и силы на капризы тратила, ослабела девочка, а новому ничему не научилась.

Страшно ей стало и горько. Поняла она, что сама себя наказала своими капризами. И решила Капризина поменяться. Стала девочка к другим деткам присматриваться. Как другие ребята себя ведут, чем увлекаются, как им удастся так дружить? Пришлось ей теперь больше за другими наблюдать, чем к себе внимание привлекать. И вот что у нее получилось.

У Лены Капризина научилась терпению, каждое дело до конца доводить. Толик помог ей познакомиться с ребятами и рассказал по секрету, что с другими делятся не только сладостями, но и хорошим настроением. А воспитательница Зоя Николаевна помогла ей найти занятие по душе, и Зина теперь главная помощница в уголке природы. Столько интересного она про цветы знает, да и другим рассказать может. Дома родители тоже не нарадуются: дочка по хозяйству маме помогает, с братиком младшим на прогулки ходит.

Ой, что это? Пока я вам сказку про Капризину рассказывала, она уже в милую девочку Зину превратилась.

Чудеса да и только, скажете вы.

Бывает и такое!

А только вспомните про помощников, что на пути у девочки встретились. И о том, что желание большое у нее было

поменяться. И сколько усилий она приложила... Вот тут-то и чудо подоспело!

Вот, оказывается, какой секрет у чуда есть!

А вам он открылся?

<i>Вопросы и задания к сказке</i>
--

- Как ты думаешь, почему с капризными детьми не хотят дружить?

- Представь, что ты превратился в доброго волшебника. Какое лекарство от капризов ты бы изобрел?

- Что тебе самому помогает справляться с капризами?

- Покажи перед зеркалом, как ведет себя капризный ребенок, требуя купить в магазине очень дорогую игрушку.

- Нарисуй портрет девочки Зины и портрет Капризины.

Девочка Людочка и колдунья Ленъ



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 4–7 лет.

Проблемы: неорганизованность; трудности с поддержанием порядка.

Жила-была девочка. Звали ее Людочка. Все эту девочку очень любили: и мама, и папа, и бабушка с дедушкой. Баловали Людочку как могли. Покупали девочке сласти всякие, игрушки красивые, вещи дорогие. Да вот беда – не могла Людочка следить за своими вещами и игрушками, да и порядок в ее комнате почему-то долго не задерживался. Игрушечная посуда валялась у нее вперемешку с книжками. Куклы грустно поглядывали из-под стола. Им так хотелось быть причесанными... А еще они с удовольствием попили бы чай из кукольной посуды. Но хозяйке было не до них. Она все время находила себе новое занятие, бросив предыдущую игру. И другие дела тоже часто не заканчивала.

Родители напоминали дочке о том, чтобы она навела порядок в своей комнате. Однако Людочке было неохота, и она все время находила какие-то отговорки. Будто кто-то опутывал девочку невидимой паутиной, и ей становилось труднее двигаться... А вскоре ей даже стало все равно, чистое или грязное на ней платье.

Думаю, вы уже догадались, кто начал напускать свои чары на девочку. Вы совершенно правы, друзья мои, – это невидимая глазу колдунья Лень принялась за свою черную работу. Подкрадывается она к детям незаметно. Она бесцветная, и ее невозможно разглядеть. Ловушки у Лени тоже бесцветные, потому-то столько детей, да и взрослых, порой в них попадают. Вот и Людочка превратилась через некоторое время в неряху.

Соседские мальчики и девочки стали забывать ее имя, не хотели с ней водиться и даже придумали про нее дразнилку: «Неряшка – грязная рубашка». А самое ужасное – ее перестали узнавать.

Люде сделалось так больно и обидно, что решила она – так больше не может продолжаться. Девочка прибежала домой вся в слезах и бросилась к родителям: «Мама, папа, не хочу быть больше Неряшкой – грязной рубашкой! Хочу быть Людмилой – людям милой!» Родители несказанно обрадовались такому решению. А вот колдунье Лени стало неуютно в доме Люды. Стала она таять день ото дня, а вскоре и совсем исчезла, потому что теперь у Людочки был список добрых дел. В него были включены генеральная уборка комнаты, стирка вещей, водные процедуры, поход в парикмахерскую и множество других занятий, со временем превративших Людочку в милую и приятную девочку.

С тех пор в комнате у Людмилы царит порядок, а на видном месте висит листок с режимом дня, который она составила вместе с мамой. А в нем написано, что и когда девочка будет делать.

Вот такая история приключилась с Людочкой.
Ребята, а у вас в комнате всегда порядок?

<i>Вопросы и задания к сказке</i>
--

- Расскажи о том, как Лень мешала Людочке.
- Вспомни случай, когда тебе мешала твоя лень.
- Какие родительские просьбы ты был бы рад слышать и выполнять, а какие – не хотел бы?
- Как ты думаешь, детей нужно баловать или воспитывать строго?
- Составь вместе с родителями свой распорядок дня и постарайся следовать ему.

Сказка о ежике Забияке



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 4–8 лет.

Проблемы: конфликтные отношения со сверстниками; повышенная агрессивность; неадекватная реакция на наказание и неодобрение.

За морями, за долами, за высокими горами в одном лесу жил ежик Забияка. Был он такого же возраста, как все зверушки, которые ходили в лесной детский сад. Однако с ежиком Забиякой никто из зверей не хотел дружить. «Почему?» – спросите вы.

Я открою вам этот секрет: уж очень этот ежик любил драться. А еще ему нравилось, когда на него обращают внимание, и он был готов привлекать это внимание любыми способами. Он мог на занятии у воспитательницы Белки вскочить и что-нибудь громко крикнуть. Или в столовой во время обеда веселить всех смешными рожицами. Воспитательница Белка, конечно, обращала на это внимание, только не такое, какого хотелось Забияке.

На прогулке зверятам тоже от ежика доставалось. То в песочнице у девочек куличики поломаает, то с мальчиками повздорит, если ему главным быть не дают. И даже жаловаться бежал – мол, его никто в игру принимать не хочет.

А кто же такого задиру и ябеду терпеть будет?

Грустно и одиноко было Забияке. Ему казалось, что все против него. Ежик уже и сам устал от такого поведения, но как поменяться, он не знал. От огорчения Забияка убежал в самый дальний уголок площадки, чтобы его никто не видел, и расплакался.

– Ой-ой-ой! – вдруг раздался откуда-то тоненький голосок.

– Кто здесь? – испуганно спросил ежик.

– Я вымокла, точно под дождем побывала. Пожалуйста, перестаньте плакать. Лучше расскажите, что у вас случилось? Может быть, я смогу вам помочь? – спросила гусеничка.

– Мне уже, наверное, никто не поможет, – всхлипнул Забияка.

– И все же расскажите, вам непременно станет легче, – настойчиво повторила гусеничка.

И ежик рассказал гусеничке Ксюше свою историю. После небольшого раздумья Ксюша задала ежику вопрос:

– А сам-то ты, ежик, как думаешь? С чего тебе начать примирение со зверятами?

– Я думаю, прощения попросить в первую очередь. Только боюсь, что они мне могут не поверить.

– Ну что ж, начало неплохое. И позволь заметить, что все время, пока мы с тобой говорили, ты сжимал свои лапки в кулачки. Скажи, ты часто так делаешь?

– Да, очень часто, – удивился ежик.

– Знаешь, можно подумать, будто ты всегда готов к драке. Ты тратишь на это столько сил и времени, что тебя уже не хватает на увлекательные игры и любимые занятия, а это так важно и интересно! – заметила гусеничка Ксюша.

– Я даже не задумывался об этом, – погрустнел ежик.

– Не расстраивайся, вместе мы сможем придумать, как помочь тебе! Для начала попробуй спокойно подышать и выпустить из себя злость и обиду. Представь себе надутый шарик, который вот-вот может лопнуть. А теперь потихонечку выпусти из него лишний воздух.

– Да, стало гораздо легче, – заметил ежик.

– А теперь попробуй разжать кулаки! Можешь потрясти хорошенько лапами, как будто на тебя напали муравьи и тебе надо от них избавиться.

Ежик начал энергично трясти лапками, да так старался, что рассмешил Ксюшу и сам расхохотался.

– Устал? – участливо спросила гусеничка.

– Да, точно мешок яблок на колючках перенес, – поделился ежик.

– Вот и еще одна подсказка! Занимайся физическими упражнениями. Лучше колотить боксерскую грушу, чем кулаками в группе махать. Согласен?

– Даже очень! – сказал довольный Забияка.

– Я рада за тебя, – улыбнулась гусеничка Ксюша.

Так и закончилась эта история. Ежик с гусеничкой с удовольствием встречаются, их дружба продолжается. Забияка стал добрым помощником Ксюши. После этой встречи ежик понял, как плохо быть драчуном.

В детском саду он ведет себя уже по-другому. Удивительно, но ребята-зверята поменяли свое отношение к нему. Перед сном ежик, засыпая, часто вспоминает слова гусенички:

– Как все-таки хорошо, когда на тебя обращают внимание за что-нибудь хорошее! Ведь при этом ты чувствуешь себя замечательно!

Вопросы и задания к сказке

• Расскажи, встречались ли в твоей жизни такие ребята, как ежик Забияка? Какие советы ты мог бы им дать?

• Умеешь ли ты прощать обиды? Что прощение дает человеку?

• Вспомни моменты в твоей жизни, когда какой-нибудь добрый человек пришел тебе на помощь.

- Сделайте инсценировку сказки. В сценке один будет играть роль ежика, а другой – роль гусенички.
- Нарисуй открытку для своего лучшего друга.

История о Морской Звездочке и потерянной ракушке



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 5–8 лет.

Проблемы: трудности усвоения общественных норм

поведения; недостаток рефлексии и осознанности поведения.

В синем море-океане жизнь бурлит. Кого здесь только не встретишь! Посмотрите на важных осьминогов – они спешат по своим взрослым делам. А там, за камнем, рак-отшельник прячется, усами шевелит. Вот подружки – мелкие рыбешки снуют стайкой туда-сюда, в догонялки играют. А медузы лениво поглядывают на них со стороны, неторопливо покачиваясь на волнах. Так и текла жизнь в подводном царстве, пока не произошло событие, которое не только взволновало море, но и заставило бурлить умы и трепетать сердца всех обитателей дна морского.

Дело в том, что неподалеку от Рифа жила Морская Звездочка. Она была очень добрая и любила собирать разные коллекции. У нее были наборы красивых морских камушков и экзотических ракушек. И была даже коллекция морских историй, которые Звездочка записывала в Книгу сказок. Эти истории ей рассказывали друзья, когда приходили полюбоваться ее коллекциями, как в музей. Однажды к Звездочке заглянули два братца – морские скаты. Они чересчур внимательно рассматривали коллекции Морской Звездочки, а потом один из них отвлек ее вопросом, а второй незаметно взял себе одну из экзотических ракушек. Потом братцы спешно распрощались и уплыли. Морская Звездочка, проводив их, ничего не заметила.

В эту ночь Звездочке спалось очень беспокойно, она несколько раз просыпалась, и на душе у нее было отчего-то очень тревожно.

Наутро она приготовила себе завтрак из морской капусты и пошла встречать своего друга Рыбку-клоуна (так его называли из-за яркой раскраски). Друзья перекусили, и когда они проплывали мимо полочки с ракушками, Рыбка-клоун спросил Звездочку: «А куда ты переставила перламутрово-розовую ракушку?» Звездочка была в растерянности. Она точно знала, что ракушка должна быть на месте. Тогда Рыбка-клоун стал задавать ей вопросы: «Как давно ты ее видела? Кто был последним у тебя в гостях?»

И тут Звездочка вспомнила про братцев, а ведь они ей сразу не очень понравились. Уж больно пристально они вглядывались в экспонаты, а потом быстро уплыли, едва попрощавшись. Звездочка все поняла и расплакалась. Однако долго грустить ей не пришлось. Здорово, когда рядом с тобой есть настоящий друг! Таким другом был для Морской Звездочки Рыбка-клоун.

В тот же миг по морским волнам понеслись сообщения о похищенной ракушке. И уже через некоторое время морские скаты предстали перед хозяйкой с понурым видом.

– Прости нас, Морская Звездочка, мы ведь тоже коллекционеры и собираем интересные ракушки и предметы. Увидев твою изумительную ракушку, мы не сдержались и захотели во что бы то ни стало завладеть ею. И вот что из этого вышло. Теперь морские жители перестанут ходить любоваться нашей коллекцией. Да и восстановить свое имя трудно будет. Сколько нам предстоит добрых дел сделать, чтобы один неблаговидный поступок исправить...

– То-то же! Наконец-то вы это поняли. Сами себя наказали и нас волноваться заставили, – произнес Рыбка-клоун.

У Морской Звездочки было очень доброе сердечко, и она простила братьев. А в знак примирения два незадачливых братца подарили ей чудесную розовую жемчужину, которая стала украшением ее коллекции.

Вопросы и задания к сказке

- Какие чувства ты испытываешь, когда обнаруживаешь пропажу своей вещи?
- Как люди называют человека, который присваивает вещи, не принадлежащие ему?
- Как ты думаешь, почему иногда так трудно сказать правду?
- Объясни смысл пословицы: «Честное имя потерять легко, а заработать трудно».
- Нарисуй Морскую Звездочку с ее коллекцией ракушек.

Жадный Андрюша



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 4–6 лет.

Проблемы: трудности налаживания контактов со сверстниками; негативные чувства (злость, обида); ощущение себя «белой вороной».

Жил-был в одном городе мальчик Андрюша. И вот наступила пора ему идти в детский сад. Все там было в диковинку Андрюше: новые взрослые – воспитатели, незнакомые дети, а самое удивительное – правила, которые все ребята в группе должны были соблюдать. Дома-то Андрюша единственный ребенок, он и привык, что многое ему позволялось, а иногда и прощалось. В садике все было иначе, но потихоньку мальчик привыкал.

И вот тут с Андреем произошел один случай, о котором я и хотела вам рассказать. Все дети в группе обожали ходить на прогулку. Они собирались на детской площадке, приносили туда свои игрушки. Весело им было играть всем вместе. Поиграет каждый своими игрушками, надоест ему, и дети меняются друг с другом и снова с удовольствием играют. А вот Андрюша не такой был. С чужими игрушками мальчику было играть интересно, свои же он никому не давал. Жалко ему было: «Вдруг они запачкают мои игрушки? Или, еще хуже, сломают их?» Все чаще дети слышали от Андрейки: «Не тронь! Это мое!» – да еще и руками он стал замахиваться на ребят.

Мальчики разозлились на него, девочки обиделись, и так постепенно, один за другим, дети перестали с ним играть. А вскоре вообще перестали его замечать. Весь мир стал казаться Андрейке серым. Скучно ему стало и стыдно, а как исправить эту ситуацию, он не знал. «Эх, превратиться бы в серую мышку, чтобы никто меня и не вспоминал... О том, каким жадиной я был». Только подумал – так и случилось. Оказывается, в этот момент мимо их садика волшебник пролетал и нечаянно махнул волшебной палочкой. Перепугался мальчик-мышонок. «Я пошутил!» – хотел он закричать, а получилось тихое «пи-пи-пи». И тут, откуда ни возьмись, птичка-синичка подлетела к мышонку и защебетала: «Андрюша, я тебя узнала и хочу тебе помочь. Тебе надо с детками помириться – жадничать не годится!» И в тот самый миг, когда мышонок Андрюша признал свою ошибку и поблагодарил добрую синичку, стал он опять мальчиком. «Понял я свою ошибку. Надо идти ее исправлять», – сказал Андрюша, собрал свои игрушки и уверенным шагом направился к ребятам.

Уже через несколько дней у Андрюши в группе появились первые друзья, а воспитательница не могла нарадоваться на его поведение. «Какой добрый и отзывчивый у вас сын!» – говорила она его родителям. А Андрюша в это время смотрел в небо и улыбался порхающей там синичке.

Вот такая история!

Вопросы и задания к сказке

- Как ты думаешь, почему ребята перестали играть с Андрейкой?

- Кто помог мышонку вновь стать мальчиком?

- Хватает ли у тебя смелости признаваться, если ты в чем-то не прав?

- Выучи с родителями стихотворение «Нехорошая история» Е. Серова:

*У ребят сегодня Рая отобрала самолет,
Медвежонка, попугая, паровоз и пароход.
А ребята говорят: «Забирай хоть все подряд,
Обойдемся мы без мишки, нам не нужен пароход.
Поиграем в кошки-мышки: чур я – мышка, чур я – кот...»
Все так весело играют, и хохочут, и шумят,
А в углу у бедной Раи не идет игра на лад...
Не сдержала Рая слез, Рая нос повесила,
У нее игрушек – воз, а играть невесело!*

- Прояви фантазию и нарисуй «теплое» слово «доброта» и «холодное» слово «жадность». Можешь взять для этого восковые мелки или краски.

Сказка про Страшульку и мальчика Сашульку



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 4–7 лет.

Проблемы: страх темноты; повышенная тревожность; ночные кошмары; боязливость.

Далеко ли близко, высоко ли низко, живет в одном доме мальчик. Сашулькой его кличут. Роста он невысокого, худенький, до школы ему еще год подрастать. Рукастый наш мальчишечка родился, «золотые руки» про таких говорят. Смастерит тебе что хочешь, любую игрушку починить сможет, а конструировать начинает – люди диву даются.

«Мастер растет!» – уважительно говорят про него взрослые.

А что сам Сашулька про себя думает? Так ведь у него особо никто и не спрашивал...

А ведь была у Сашульки одна тайна, которую он никому не мог открыть. Переживал, что не поймут его или будут смеяться.

Дело в том, что по ночам мальчику трудно было засыпать. Он подолгу ворочался в своей кроватке, и ему казалось, что в его комнате находится кто-то еще, кроме него самого. Сашулька, правда, его никогда не видел, но звуки разные и шорохи слышал. Мальчик даже придумал ему имя – «Страшулька» – и грозным голосом говорил, чтобы тот не пугал его. Однако это не очень помогало... С большим трудом Сашулька засыпал, а по ночам иногда вскрикивал. Маме приходилось успокаивать сына, поить его водичкой.

И вот однажды снится мальчику удивительный сон.

Будто попал он в чудной город. В нем все было так же, как в Шашином городе, – и дома, и улицы. Только вместо людей жили там Страхи. Так же семьями, как люди. В одной из таких семей и оказался Сашулька. Главный у них – папа-Страх, по хозяйству управляется мама-Страшуня. Есть и дети у них: старший брат – Страшок, а младший – догадались, наверное? – правильно, Страшулька! Вот он-то и рассказал Сашульке о своем городе.

Сашу очень интересовало, как у них все устроено. И оказалось, что когда в его родном городе рождается ребенок, ему из города Страхов маленького помощника посылают.

– Для чего? – удивился Сашулька.

– А как же! – подбоченясь, с важным видом объяснял Страшулька. – Чтобы предупреждать тебя об опасности! Мы же для этого и нужны!

– А ночью вы зачем приходите? – не унимался Сашулька.

Страшулька хитро прищурился:

– Неужто не понимаешь? Тебе помогаем, смелость твою укрепляем, характер закаляем! Я тебе еще подсказки приготовил. Перед сном можешь с родителями сказки читать про богатырей, про подвиги их славные. А вот ужастики по телевизору прекращай смотреть! У нас это позволено только папе Страху. Мы еще силы такой не имеем, зачем же себя без чудесных снов

оставлять, да еще и кричать по ночам?

– Тут ты прав... – согласился мальчик.

– И если я вдруг ненароком пошуршу в уголке твоей комнаты, дай мне слово, что ты больше не будешь бояться. Ведь теперь ты понял, для чего я тебе нужен?

– Понял-понял. Честное слово! – облегченно выдохнул Сашулька и проснулся.

– Сынок, ты сегодня спал спокойно и не вскрикивал во сне, – ласково сказала мама.

– Мама, а я больше и не буду кричать, потому что теперь никого не боюсь! И у меня есть помощник! – решительным голосом сказал ей сын.

– Ну и славно. Ты у меня смелый паренек, я всегда об этом знала, – улыбнулась мама.

А Сашулька уже бежал за диском про подвиги богатырей, который он решил посмотреть после завтрака с младшей сестренкой.

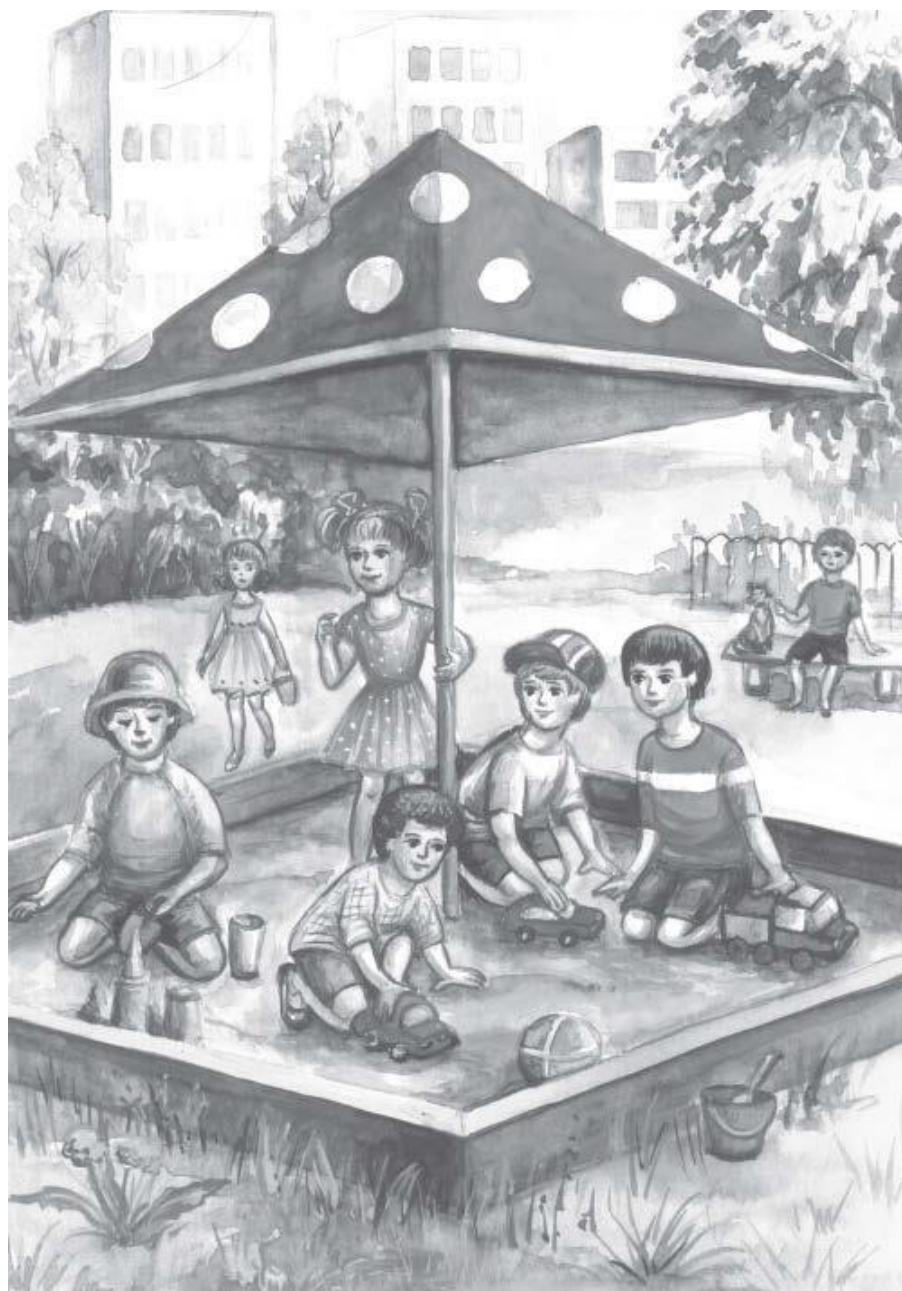
Вопросы и задания к сказке

- Как бы ты объяснил ребенку младше себя, в каких случаях страх может быть помощником?
- Выучи вместе с родителями стихотворение:

*Чтобы страху не бывать
Ни вдали, ни рядом,
Нам его нарисовать
На бумажке надо.
Для чего нарисовать?
Чтобы после изорвать
На куски-кусочки,
Мелкие, как точки.
Нету страха. Этот страх
Превратился в пыль и прах!*

- Выполни упражнение «Рвакля»: нарисуй свой страх, прочитай громко стих и порви рисунок на мелкие кусочки.
- Спроси у своих родителей о том, какие страхи были у них в детстве. Как они справлялись со своими страхами?
- Нарисуй самый интересный для тебя эпизод из этой сказки. Придумай свою фразу, которая будет прибавлять тебе смелости.

Чужая игрушка



Автор
Оксана Степанова

Возраст: 5–8 лет.

Проблемы: трудности усвоения социальных норм поведения; несформированность эмоционально-волевой сферы.

Ах, какая чудесная новая детская площадка появилась недавно во дворе у Миши и Димы! Взрослые говорили, что это добрый дядя-депутат помог все организовать, чтобы дети могли наконец-то играть в нормальных условиях. А рабочие установили новенькие качели и карусели.

Чего здесь только не было для ребячьих забав!

Горка, с которой можно было скатиться со скоростью звука. Качели, на которых друзья любили взлетать так, что захватывало дух. В песочнице всегда было много детей. Тут девочки стряпали свои куличи, а Мишу с Димой больше увлекала постройка песочных замков с рыцарями. Под песочным королевством можно было прорыть подземный ход и неожиданно напасть на врага. Рядом располагалась уютная беседка, в которой хорошо отдыхать после веселых игр. Вот здесь с ребятами и произошел тот случай, о котором я и хотела вам рассказать.

В выходной день, наигравшись вдоволь на детской площадке, мальчики направились отдохнуть в беседку. Подойдя ближе, они увидели на столе коробочку с новеньким лото.

– Ух ты! – воскликнул Дима. – Смотри, что я нашел!

– Почему это – ты нашел? – попытался возразить Миша. – Я еще издали эту игру увидел.

– Увидел ты, а сказал первым я! – продолжал настаивать Дима.

– А я сейчас первым дотронусь до нее, и она будет моей! – крикнул Миша.

И мальчики наперегонки, толкая друг друга, бросились в беседку. Вот тут и могла случиться потасовка между закадычными друзьями.

Однако с противоположной стороны площадки к беседке спешили двое: мама с дочкой. Глаза у девочки были заплаканные, и выглядела она встревоженно. Мальчишки узнали Юлю. Они часто играли вместе в песочнице, и она делилась с ними игрушками.

– Ребята, вы мою игру лото здесь не видели? – спросила Юля.

Мальчики покраснели, как вареные раки, но продолжали крепко, в четыре руки, держать коробку с лото. Первым спохватился Миша:

– Так это твоя игра? А мы думали, ничья, решить не могли, чей она будет.

– Даже хорошо, что она твоя оказалась, а то бы вот-вот и

драка началась, – подхватил Дима.

– Так вы что же – шкуру неубитого медведя тут никак поделить не могли? – шутливо спросила Юлина мама.

– Как это – шкуру? Какого еще медведя? – загалдели все ребята разом.

– Так говорят, когда люди делят то, что им не принадлежит. Как случилось сейчас с вами, – пояснила тетя Оля.

После небольшой паузы Юлина мама сказала:

– Думаю, для вас это будет хорошим уроком. А сейчас предлагаю всем расположиться за столом и поиграть в лото! Давайте посчитаемся и выберем, кто будет ведущим!

– Один... два... три... – начала Юля.

И еще долгое время из беседки доносились звонкий смех и счастливые детские голоса.

А с вами, ребята, не случались подобные истории?

Вопросы и задания к сказке

• Что ты будешь делать, если кто-то без спроса возьмет твою игрушку?

• Как ты считаешь, смогли бы ребята разобраться в этой ситуации сами, без помощи Юлиной мамы?

• Когда у тебя возникают трудности, ты обращаешься за помощью или справляешься сам?

• Подскажи Мише и Диме, как им воспитать в себе силу воли, которая будет им помогать не брать чужого.

• Нарисуй свою любимую игрушку.



Глава 2

Практические советы и рекомендации для родителей

В этой главе вы найдете для себя практические советы и рекомендации в формате «вопрос – ответ».

Благодаря Интернету многие современные родители получают информацию на волнующие их темы на различных психологических сайтах и форумах, имеют возможность проконсультироваться по разным вопросам. Но такое разнообразие может содержать в себе ловушку – она в том, что таким образом родители «впитывают» огромное количество информации без разбора, не понимая, насколько она качественная. Поэтому важно не быть «всеядным» и постепенно учиться отделять важное от неважного.

Мне же часто на консультациях приходится слышать от родителей такие пожелания: «Подскажите, пожалуйста, что-нибудь конкретное по данному вопросу. Есть ли проверенные практикой способы решения этой проблемы, которые уже помогли вашим клиентам?»

Я с улыбкой отвечаю, что готовых рецептов для всех не бывает, но кое-что у меня, конечно же, найдется...

Вот и для вас, мои дорогие читатели, я открываю свою волшебную шкатулку с практическими советами и рекомендациями. И буду рада, если данная информация пригодится и вы воспользуетесь ею при необходимости.

Маленький жадина

Кто из нас не помнит детскую дразнилку: «Жади́на-говя́дина, соленый огурец.»

Так что же такое жадность? Давайте поразмышляем на эту тему.

Каждый ребенок жадничает по-своему, и поводы у него для этого могут быть разными. Чаще всего жадность – не причина, а результат тех или иных психологических проблем. Пока не будут решены проблемы, не исчезнет и жадность.

В каждом человеке должны быть развиты как бережливость, так и щедрость. Важно не впадать в крайности. Как говорится, истина где-то посередине, и очень важно научить ребенка чувствовать этот баланс. Здорово, если ваш малыш в одних случаях может поделиться чем-нибудь с другими ребятами, а в других – ответить твердым отказом, объяснив, что это его любимая игрушка и с ней он будет играть сам.

Чаще всего дети начинают воспринимать себя как самостоятельную независимую личность в возрасте трех лет. Они учатся выражать свои желания словами и управлять ими. Это очень трудно. Если вашему ребенку трудно делиться, не спешите называть его жадной. «Как вы лодку назовете, так она и поплывет...» – помните? Лучше вовремя помочь ему.

Для ребенка очень важна помощь взрослых. Именно они рассказывают детям о правилах: что можно и чего нельзя делать, а что делать нужно. Например: «Нельзя брать чужое без разрешения. Всегда спрашивай хозяина игрушки: "Можно взять поиграть твою игрушку"?»

Научите детей совершать временный обмен: «Давай я дам тебе поиграть свою машинку, а ты мне дашь покатать свой мотоцикл?» Так дети усваивают, что предложенные варианты гораздо удобнее и приятнее.

Если ребенок делится игрушками с несколькими друзьями и не допускает остальных, вряд ли речь здесь идет о жадности. Мы ведь тоже не дадим почитать книгу из своей библиотеки малознакомому человеку, а близкому другу – с удовольствием.

Объясняйте своим детям, когда важно поделиться, а в каких случаях можно отказать, сказав твердое «нет» (речь идет о грубом нарушении границ, манипуляции и т. п.).

В этих ситуациях добрую службу сослужит сказкотерапия. Чудесные произведения «Кошкин дом» С.Я.Маршака, «Мы делили апельсин» Л.Зубкова, «Синие листья» и «До первого дождя» В.А.Осеевой, «Сказка про жадного Андрюшу» О.В.Степановой будут

добрыми помощниками в деле «профилактики и лечения» жадности. Конечно же, вы можете использовать сказки собственного сочинения. И не забудьте о том, что дети учатся жадности или щедрости в первую очередь в семье.

Детское воровство

Проблема детского воровства волнует и пугает родителей, и это понятно. Однако не будем забывать о том, что невозможно научиться ходить, ни разу не упав. И детям сложно понять, что такое собственность, ни разу не взяв чужое.

В возрасте до трех лет дети еще не очень отличают свое от чужого, поскольку пребывают в уверенности, что весь мир принадлежит им. Поэтому для них нормально «захватить» на детской площадке симпатичную чужую игрушку.

Что же делать родителям? Во-первых, не позволяйте себе бурных эмоциональных реакций, оскорблений и навешивания на ребенка ярлыков. Это может пробудить в нем гнев и агрессию. Во-вторых, разбирая конкретную ситуацию, не осуждайте ребенка, осуждайте поступок. Расставьте акценты: ребенок – хороший, поступок – плохой: «Ты у меня такой славный малыш, а в этом случае поступил некрасиво. Незаметно забрал у мальчика машинку, он теперь очень расстроен».

Обязательно обращайтесь внимание на переживания ребенка, который лишился игрушки. Спросите своего ребенка – какие чувства испытывал бы он сам, если бы кто-то тайно взял его игрушку? Наверняка чувства были бы неприятными... «Вот поэтому давай вернем игрушку владельцу и договоримся, что ты впредь не будешь брать чужое».

Когда дети находятся в детском саду, у них часто пропадают игрушки или интересные предметы из шкафчиков в раздевалке. Здорово, если мудрая воспитательница или психолог дружат со сказкотерапией и в качестве «профилактической прививки» расскажут детям сказку (а может быть, и не одну) на эту тему – например, чудесную историю Л. Н. Толстого «Косточка» или сказки «Чужая игрушка» и «История о Морской Звездочке и потерянной ракушке» моего сочинения. Важно донести до детей информацию о том, каковы последствия такого поступка. Да, сам по себе поступок плох, но после этого тебе еще и перестанут доверять, не будут считать тебя надежным товарищем, а главное, понадобится долгое время, для того чтобы восстановить свое честное имя.

Не рекомендую обсуждать проблему воровства вашего ребенка с посторонними людьми в его присутствии.

И кто бы ни рассказал вам о том, что ваш ребенок что-то украл, не принимайте его слова на веру до тех пор, пока во всем не разберетесь. Точно так же не принимайте на веру все, что скажет ваш ребенок в свое оправдание. Постарайтесь быть

беспристрастными и, один раз обсудив ситуацию и разобрав ее, не возвращайтесь к ней больше.

Никто из нас не идеален. Признавайте права своего ребенка на ошибку, рассказывайте ему о своих ошибках.

Что бы ни случилось с ребенком, не отворачивайтесь от него. Ваше доверие к нему – спасательный круг, помогающий держаться на плаву в бурном море жизни. Дети нуждаются в нашей любви как в воздухе. Им важно знать, что мы любим их не за хорошее поведение, не за то, что они красивы и опрятны, а просто за то, что они есть, со всеми их несовершенствами, любим каждую минуту и каждую секунду.

И самое важное правило, без соблюдения которого все остальные советы не имеют ценности, – учите ребенка честности на собственном примере.

«Ребята, давайте жить дружно!»

Стремление к общению – одна из тех жизненно важных потребностей, которые определяются самой природой человека и проявляются с первых дней после рождения.

«Как научить ребенка дружить?» – этот вопрос часто задают родители у меня на приеме.

Конечно, невозможно взять ребенка за руку, привести в компанию детей и сказать: «Ребята, давайте жить дружно!» Однако родители могут сделать очень многое для того, чтобы ребенок был уверен в себе. В частности, они могут дать ему следующие советы.

Первый совет. У каждого ребенка есть любимые игрушки, те, которыми он очень дорожит. А есть игрушки, к которым он относится достаточно равно.

Посоветуйте ребенку, выходя играть во двор на детскую площадку или собираясь в детский сад, взять те игрушки, которые он мог бы спокойно дать поиграть другим детям, не испытывая при этом жалости или нежелания делиться.

Второй совет. Умение делиться – это очень деликатная тема. Важно донести до ребенка, что делиться – не значит постоянно носить сладости и игрушки в детский сад, чтобы тебя принимали в игру или с тобой дружили. Это твой добровольный поступок, который исходит из твоей душевной потребности. Каждый вправе сам выбирать, кому предложить наклеить наклейки в новый журнал про машинки или раскрашивать новые наряды кукол в принесенной с собой раскраске.

Не забудьте напомнить, что делиться можно и впечатлениями (о поездке, мультиках), и хорошим настроением (рассказать смешной случай, пошутить). В общем, чувство меры здесь очень пригодится. Ведь бывает и такое, что добротой человека могут воспользоваться, поэтому делитесь со своим ребенком советами, помогающими это чувство меры укрепить.

Третий совет. Вы, наверное, обращали внимание на то, что дети тянутся к сверстникам, которые чем-то интересны. Кто-то хорошо умеет петь, другой здорово играет в футбол, третий замечательно собирает конструктор. А что уникального есть в вашем ребенке? Каждый из детей обладает определенными способностями. Очень важно, чтобы родители были чуткими и вовремя распознали таланты и способности своего ребенка и помогли им раскрыться. Дети, занимающиеся тем, что им нравится и что у них получается, уверены в себе, они могут научить чему-то других ребят и завоевать авторитет среди

сверстников.

И самый важный, четвертый совет. Не забывайте о том, что ребенку необходимо приобретать собственный жизненный опыт, учиться преодолевать неудачи и трудности. Предоставьте ему возможность участвовать в решении тех вопросов, которые имеют к нему непосредственное отношение. Ведь ребенку нужна не только забота, но и возможность делать выбор, брать на себя ответственность, испытывать последствия (положительные и отрицательные) своих поступков.

Будьте хорошим примером для ребенка, показывая ему, как вы строите отношения со своими друзьями. Если вы живете интересной, наполненной жизнью, ребенок сможет научиться этому у вас, и в его жизни со временем появятся настоящие друзья.

«Не хочу, не буду...»

Если ребенок в раннем возрасте не был приучен убирать свои игрушки, вряд ли от него можно ожидать такого подвига, как наведение порядка в своей комнате. Начиная с двух лет, малыш может складывать игрушки с помощью взрослого. При этом словесных команд будет явно недостаточно – вам придется начинать уборку вместе с ним, подбадривая его: «Скоро тебе, мое солнышко, будет пора спать ложиться. Игрушки тоже за весь день устали. Пора им отдохнуть. Давай разложим их по местам».

Есть важный момент, касающийся такой организации пространства, которая помогала бы ребенку убирать свои игрушки. Желательно, чтобы в комнате у ребенка было определенное место, где расположены ящики, полочки, коробки для его «детского мира». Тогда ребенок, продолжая играть, будет закатывать машинки в гараж; солдатиков строем заводить в военную часть и командовать «отбой». Девочки тоже с удовольствием укладывают спать своих кукол в кровати, любимые игры складывают на полочки. Ну а мягкие игрушки могут отправляться спать вместе с малышами, чтобы им уютнее спалось.

Конечно, не всегда и не сразу детям нравится убирать игрушки.

«Не хочу, не буду!» – часто слышится и такое. Можно на один день спрятать игрушки и высказать предположение: «Может быть, твоим игрушкам надоел беспорядок, и они убежали, как в сказке «Про Машу и Ойку»?»^[4]

Здесь тоже волшебным помощником станет сказкотерапия. Расскажите историю о том, как игрушки обиделись на свою хозяйку (или хозяина) и ушли от нее жить в другое место, а ей пришлось долго их искать, уговаривать вернуться домой и пообещать всегда убирать их на место и бережно к ним относиться.

И я хотела бы напомнить родителям еще об одном моменте, касающемся порядка и чистоты в доме: дети в первую очередь руководствуются вашими поступками и личным примером, а не словами. Поэтому если вы сами поддерживаете порядок, содержите в чистоте свое жилище, ребенок знает, по каким дням в доме генеральная уборка и кто какие обязанности в эти дни выполняет, он автоматически приобретает нужные навыки.

Почитайте детям сказку «Федорино горе» К. Чуковского и поразмышляйте о том, как жилось посуде у такой хозяйки. Порадуйтесь вместе с ребенком тому, как славно закончилась эта

история. Детям она очень нравится.

Начиная с шести лет, дети хотят быть «большими». Не отбивайте у них желание помогать вам делать «взрослые» дела, даже если ребенок случайно разобьет чашку или оставит разводы на зеркале после мытья.

Не забывайте хвалить ребенка. Говорите ему о том, как приятно, что у вас вырос замечательный помощник (помощница), который умеет поддерживать порядок в доме.

Страхи и пути их преодоления в раннем детском возрасте

Страхи	Что делать
Боязнь внезапного шума	Успокоить малыша, не оставлять его одного. Исключить внезапные резкие звуки
Боязнь быстрых перемещений в пространстве	Возникает в тех случаях, когда родители слишком много кружат ребенка или качают на качелях. Ребенку в раннем возрасте особенно нужна твердая опора — кроватка, коляска, объятия родителей

Страх разлуки, боязнь чужих	Игра в прятки, когда мама прячется за креслом или диваном, а потом обязательно появляется, поможет малышу справиться с его опасениями «потерять» маму. Для того чтобы уменьшить боязнь чужих людей, лучше не оставлять ребенка с незнакомыми ему людьми, а если к вам пришли гости, побудьте с ними вместе с малышом
Боязнь купания	Ребенок боится не воды, а ее свойств: текучести, температуры и т. д. Для того чтобы ребенок справился с неприятными переживаниями, необходимо, чтобы он во время купания играл в воде со своими любимыми игрушками — обязательно при активном участии родителей. Если ребенок не проявляет особого желания находиться в воде, его не нужно насильно учить плавать и т. д. Важно следовать за ребенком, понимать, что для него актуально в данный момент, готов ли он освоить новый навык
Страхи, связанные с получением нового опыта	Особое внимание родители должны уделить моментам, когда ребенок получает новый опыт (определенные ситуации, взаимодействие с предметами и т. п.), а также объяснению правил поведения в определенных ситуациях. Например — обучению поведению на дороге и в других опасных местах, взаимодействию с животными, преодолению всевозможных препятствий
Страх приучения к горшку	В это время ребенок считает, что моча и кал, с которыми он расстается, — неотъемлемая часть его самого, и переживает, что эти части исчезают. Чтобы переживания не становились негативными, не следует сразу выливать содержимое горшка в канализацию, лучше сделать это немного позднее. Можно также поддерживать игры ребенка с любимыми игрушками, которые «ходят на горшок», — это позволит малышу «проиграть» ситуации с горшком и избавит его от ненужных опасений
Боязнь клоунов и масок	В этом возрасте активно формируется фантазия, и ребенок, видя совершенно фантастического персонажа с утрированными частями тела и выражением лица, может сильно перепугаться. Для того чтобы такой страх не появился, важно водить малыша на различные представления и театрализованные мероприятия, где он увидит самых невероятных героев.

	Помимо этого, когда родители или кто-то из знакомых, устраивая детский праздник, надевают костюмы и маски, ребенок по окончании представления должен убедиться в том, что под маской не скрывается чудище, что это всего лишь переодетые папа или соседка
Страшные сны	Единожды увидев страшный сон, малыш может в дальнейшем активно придумывать различные предлоги для того, чтобы вообще не ложиться спать или хотя бы максимально оттянуть этот момент. Он может просить попить, в туалет или чтобы с ним еще немного посидели, прочитали «последнюю сказочку»... Чтобы не снились страшные сны, предложите ребенку заказать хороший сон. А заказ в виде рисунка или записки положить под подушку. Перед сном можно почитать ребенку комикс, добрые сказки
Страх перед грозой	Громкие раскаты грома, яркие вспышки молнии зачастую пугают и взрослых, а для малыша они могут казаться катастрофой. Важно поговорить с ним, переключить его внимание на что-то приятное. Если гроза случилась ночью, можно разрешить ребенку спать с родителями или просто побыть с ним, пока он не заснет
Страх перед чудовищами и темнотой	Основная идея такова: важно, чтобы все чудища превратились в неопасных, слабых или хороших. В этом помогут «магические» мечи, снадобья или заклинания, которые делают ребенка неуязвимым. Здорово, если удастся провести параллели с сильными и отважными героями, побеждающими всякую нечисть. Можно использовать игрушки-помощников. Малыш должен поверить в свою силу, храбрость и в то, что он в безопасности. Монстры обычно живут только в темноте, под кроватью или в шкафу, поэтому можно неплотно закрывать дверь комнаты или оставлять приглушенный свет
Страх перед детским садом	Этот страх почти всегда связан с конкретной ситуацией дома или в детском саду. Малыш, возможно, не хочет «отпускать» маму; ему может не нравиться строгая воспитательница; может быть, кто-то из ребят дразнит его; или ему не нравятся занятия и шумная обстановка. Необходимо разобраться в том, что является причиной.

	Поиграйте с ним, пусть малыш исполняет роли взрослых, а родители — роли детей. Конечно, необходимо расспросить и воспитателя, и самого малыша. Когда причина ясна, ее легче устранить
Боязнь страшных сцен в фильмах	Телевидение изобилует различными страшными сценами даже в мультфильмах. Чтобы исключить просмотр таких сцен, родители должны тщательно выбирать передачи и устраивать совместные просмотры. Важно обсудить с ребенком просмотренное, отметив, что происходящие в фильмах события — вымышленные
Боязнь животных	Чаще всего дети боятся собак. Большую разозлившуюся собаку действительно испугается кто угодно, да и сами родители часто демонстрируют опасения, связанные с собаками. Один из способов избавиться от страха — завести собаку. Но также необходимо рассказывать о повадках животных, о том, как собаки помогают людям и как с ними надо обращаться. И конечно, родителям в первую очередь необходимо справиться со своей неприязнью к животным, если она есть

Многие страхи детей рождает родители собственным примером. Следите в первую очередь за собой и своим поведением. Нервозность взрослых только вредит ребенку. Если каждый раз кричать, увидев у малыша в руках вилку: «Ой, что делается! Он сейчас выколет себе глаз!» – то ребенок в лучшем случае проигнорирует это, а в худшем – долго будет бояться взять вилку в руки. Возможно, своим детям он также будет кричать: «Брось вилку, а то выколешь глаз!»

Если вы видите, что ребенку никак не удастся справиться со своим страхом, если появились бессонница, заикание, раздражительность или апатия, обращайтесь к психологу или психоневрологу. Помните о том, что в стрессовой ситуации у ребенка могут сформироваться подсознательные установки, которые останутся с ним и во взрослой жизни.

Однако, дорогие родители, существуют и такие страхи, которые страшно потерять. Например – страх обидеть друга, осудить кого-то, быть равнодушным, жадным, черствым, жестокосердным. Никому не пожелаешь утратить такие страхи!

«Если на пороге темной комнаты или перед каким-то важным событием твое сердце все-таки начинает по-прежнему биться сильнее обычного, попробуй от всей души призвать на помощь своего Ангела-хранителя и затем спокойно и смело иди вперед к своей цели!»

Определяем топ темперамента ребенка

Дети уже с момента рождения отличаются друг от друга темпераментом. Часто родители, не зная об этих особенностях, беспокоятся о том, нет ли в поведении ребенка каких-либо нарушений. Давайте коротко познакомимся с характерными особенностями детей с разными темпераментами^[5].

У каждого из типов темперамента есть свои «положительные» и «отрицательные» моменты, и у каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «я».

Сангвиник

Такой ребенок верток и подвижен. Слезы у него могут появляться мгновенно, но он быстро утешается. Быстро переключается с одного занятия на другое. Родителей волнуют несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Однако ребенок приятен в общении, заводила, выдумщик, фантазер. Засыпает легко и быстро, так же и просыпается, встает рано. В играх любит лазить, ползать, раскачиваться, бегать. Быть «непостоянным» – не порок, а свойство этого темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и щедры. Ребенок-сангвиник весел, жизнерадостен, ловок и общителен. Его игры и повседневная жизнь должны быть подвижными; требования к спокойствию и уравновешенности родителям стоит согласовать с особенностями темперамента. Удерживать внимание ребенок-сангвиник может научиться с помощью взрослого, отдающего ему много времени в совместных занятиях: просмотр диафильмов, чтение книг, сочинение историй, собирание конструктора и т. д.

Меланхолик

В его поведении много непонятного, но причина этого – в богатстве его внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но, преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и доверчив. Часто слишком рассудителен, ведет себя как «маленький взрослый». Любит уединяться, не играет в «грубые»

игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кровати любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Любит тепло, боится спорта. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания. Родители должны знать, что на ребенка-меланхолика нельзя даже просто повысить голос, так как он долго фиксируется на этом и переживает. У ребенка должен быть в семье человек (родитель, бабушка, сестра), которому он мог бы довериться полностью. Замечательно, если у малыша будет домашний питомец. Ребенок сможет заботиться о нем и получать от него тепло и внимание. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, мягкие, не соревновательные игры.

Холерик

Такой ребенок всегда знает, чего хочет, он настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск, отчаянные истории и приключения. С трудом идет на компромисс, не прислушивается к мнению других. Излишне самостоятелен, когда добивается своего. Бывает вспыльчив и агрессивен. Такому ребенку свойственно волевое поведение, он многого может добиться сам, не обращая внимания на синяки и шишки. Спит мало, просыпается рано. В еде неразборчив, любит «хватать куски». Часто не обдумывает свои поступки, импульсивен, порывист, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым ребенком». Играет в «грубые» игры, часто конфликтует со сверстниками. При общении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. В качестве совместных занятий рекомендуются подвижные соревновательные игры, спортивные упражнения, полезно плавание, прыжки на батуте, ритмичные танцы. Такому ребенку нужно много жизненного пространства, полезны выезды на природу, походы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребенка и показать, что прежде чем что-то сделать, хорошо бы подумать. Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, может быть, даже через день, при этом обязательно объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае нельзя стыдить ребенка при других! Он и сам хотел бы научиться держать себя в руках, его нужно понять и помочь ему.

Медлительный молчун, часто полненький, спокойный. У него обычно есть несколько любимых игрушек, он мало фантазирует, играет спокойно, не шумно, мало двигается, любит поспать, засыпает легко, спит много, встает поздно, в еде неразборчив. Тщательно складывает игрушки, любит порядок и добротность во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет со своими игрушками. Если считает нужным, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами. Терпеть не может игры, в которых надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать решения затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новые не любит, а с удовольствием вспоминает уже известные. Для других детей он скучен, и они не приглашают его в активные игры, но любят играть с ним в традиционные ролевые игры (в доктора, в дочки-матери). Схватывает и запоминает новые правила, информацию медленно, но надолго, редко ошибается.

Родителей беспокоит обесцвеченность эмоционального мира ребенка, некоторое безразличие и неспособность сопереживать. В качестве совместных занятий рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием. Не надо делать ребенка «удобным» для себя. Старайтесь не слишком рано отправлять его спать вечером, не давайте слишком долго спать днем, утром будите настойчивее. Закаляйте, потирайте во время еды, не давайте много сладкого. В игре не предоставляйте ребенка самому себе, тормозите, зажигайте, заинтересовывайте. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку-флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого заставить его стремиться преодолевать свое равнодушие, «завоевать» любовь. Та же схема работает и с симпатичными ребенку сверстниками.

Пять тактик семейного воспитания

Конечно, в каждой семье царит особая атмосфера, которая оказывает влияние на всю последующую жизнь ребенка. В одних семьях царит диктат родителей, в других присутствует отчужденность, в третьих – равнодушие к детям и полная вседозволенность, в четвертых – разумная свобода и тактичный контроль. Во многих семьях сочетаются черты разных подходов к воспитанию.

Очень часто воспитательные методы зависят от настроения взрослых. Нам самим порой трудно бывает разобраться в себе, а тут еще объяснять эту сложную жизнь детям... Легче бросить им: «Не твое дело», «Вырастешь – узнаешь», «Твоя забота – учиться». Но все же давайте попробуем разобраться в тактиках семейного воспитания и оценить их достоинства и недостатки. Тогда вы сможете ответить на вопрос о том, какая из систем воспитания преобладает у вас и нужно ли вам что-то изменить в ней.

Диктат

Вполне естественные требования, которые родители предъявляют к ребенку, иногда вдруг превращаются в приказы и насилие. Так возникает диктат с подавлением самостоятельности и инициативы ребенка, унижением его чувства собственного достоинства. Это происходит потому, что за требованиями родители часто забывают об уважении к личности. Желая вырастить из своего сына или дочери образованного человека, они не считаются с ребенком, оказывая порой грубое воздействие на него.

Что получают такие родители в ответ? Сопротивление, которое выражается в лицемерии, обмане, грубости и даже ненависти, или раздавленную личность со сломленным характером и подорванной верой в себя. Уверена, что ни того ни другого не хотят мать или отец, использующие диктат как основную меру воспитания. Они просто не догадываются о последствиях.

Опека

Чрезмерная опека ребенка с ограждением его от всяческих трудностей и отстранением от всех вопросов, встающих перед

семьей, – это просто другая форма диктата. А итог все тот же. Дети перестают стремиться к самостоятельности, у них отсутствуют инициатива, творческое мышление. Они ждут, когда все за них сделают родители. Многие малыши начинают проявлять деспотизм, заставляя родителей «плясать под их дудку». Даже если этого не произойдет, у детей на всю жизнь может сохраниться патологическая привязанность к родителям или возникнуть конфликт с ними из-за сопротивления опеке.

Необходимо помнить, что забота и опека – не одно и то же. Поощряя самостоятельность ребенка, вы должны вмешиваться в его жизнь и деятельность только в тех случаях, когда это действительно требуется, а не по каждому пустяковому поводу.

Конфронтация

Это самая неприятная во всех отношениях тактика воспитания, при которой все члены семьи враждуют между собой. Каждый из взрослых и детей в такой семье живет своей жизнью, подмечая все недостатки друг друга и демонстративно выражая недовольство ими. Такая позиция порождает раздражение и взаимные обиды, вызывает злорадство по поводу неудач и неприятностей другого члена семьи. Таким образом, семья находится в состоянии постоянной войны, где нет и не может быть победителей. А вот в проигрыше оказываются все, потому что рано или поздно у кого-то из них случаются серьезные трудности и ему неоткуда ждать поддержки и доброго слова. Выросшие дети отвечают состарившимся родителям равнодушием и грубостью на холодность и непонимание. Вовремя осознав ситуацию, вы можете пересмотреть свои семейные принципы и перейти от конфронтации к более достойному и гуманному способу сосуществования.

Мирное сосуществование

Можно сохранять внешнюю гармонию и быть при этом совершенно чужими друг другу. Это происходит в тех семьях, где члены семьи «мирно сосуществуют», доходя до полного отсутствия интереса друг к другу. Родителей совершенно не интересует, чем занимается после школы сын, когда приходит домой дочь, лишь бы учителя не жаловались и отметки были хорошие. Детей не волнуют родительские проблемы, трудности и успехи. Обособленность родителей от ребенка в таких семьях

считают мудрым педагогическим принципом, который способствует обретению самостоятельности маленьким человеком. Но это далеко не так. Во-первых, в основе такой тактики воспитания чаще всего стоит нежелание родителей общаться с ребенком и заниматься им, приоритет собственной работы и карьеры. А во-вторых, в результате такого воспитания ребенок вырастает эгоистом. Не получив родительского тепла, он не сумеет отдавать тепло другим, заботиться о близком человеке. И в первую очередь это бумерангом вернется к самим же родителям.

Сотрудничество

Семья – это маленький коллектив с общими устремлениями. При этом каждый член семьи – личность со своим характером и своими целями в жизни.

Если каждый стремится помочь и поддержать друг друга и все вместе строят и совершенствуют семью, это и называется сотрудничеством. Такая семейная тактика – самая плодотворная. И взрослые, и дети находят в таких отношениях удовлетворение, теплоту, дружбу, покой и счастье. Ребенок с малых лет обретает уверенность в себе и в близких людях. В такой семье никто не останется безучастным и равнодушным к несчастью другого, немедленно откликнется на просьбу о помощи. Дети не вырастут эгоистами, а будут всегда помогать своим родителям. Гармония семейных отношений предполагает сочувствие, особую чуткость друг к другу. И важно, чтобы все члены семьи сотрудничали друг с другом, создавая семейную гармонию.

Волшебные рекомендации по созданию сказки

Сочинять сказочную историю со своим ребенком вы можете, опираясь на следующие пункты:

- время действия (например, *в стародавние времена...*);
- место действия (например, *в тридевятом царстве...*);
- главный герой (*придумай ему имя; опиши внешность; расскажи, какой он по характеру*);
- основной противник (*тот, с кем придется сражаться*);
- основное событие (*включая проблемные ситуации, которые хотите проанализировать или решить*);
- помощники (*помогают герою, дают советы или волшебные предметы, приходят на помощь в сложной ситуации*);
- заключительное событие (*чем заканчивается сказка*).

Чудесно, что в сказке всегда есть место волшебству, необыкновенным приключениям героев. Предоставьте возможность своему ребенку как можно ярче и подробнее описывать происходящие сказочные события.

В конце сказки сделайте акцент на том, что сказка нас всегда чему-то учит. «Сказка ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок».

А самое главное – это позитивный настрой ребенка и родителя, который создается сказкой, в которой добро всегда побеждает зло.



Глава 3

Сказки-подсказки для взрослых

Такое сочетание слов иногда вызывает недоумение или улыбку у людей, не знакомых со сказкотерапией. Однако когда взрослые начинают соприкасаться с чудом целительных сказок для души, мир для них начинается новыми красками и открываться новыми гранями.

Сказки для взрослых написаны мной, коллегами-сказкотерапевтами и моими ученицами с базового курса Комплексной сказкотерапии.

Все эти истории так или иначе связаны с Внутренним ребенком, который живет в каждом из нас. Как же здорово, когда вы можете побаловать свою маленькую девочку или мальчика творческой созидательной энергией, которую несет каждая из этих сказок.

Позвольте пожелать вам и вашему Внутреннему ребенку приятных путешествий по сказочному пространству!

Встреча с мечтой

Автор Оксана Степанова

«Музыкальные инструменты для души!» – гласила вывеска магазина. Сюда часто приходили люди, тонко чувствующие волшебную уков Ее Величества Музыки.

Заглядывали в магазин и взрослые со своими детьми, чтобы соприкоснуться с чудесным миром звучания музыкальных инструментов. Часто по прошествии некоторого времени дети выбирали себе инструменты по душе. Это всегда было удивительно – как мальчик или девочка подбирали не просто инструмент, а нечто большее. То, что смогло бы рассказать о них самих. Нечто сокровенное, скрытое до поры до времени от внешнего мира.

Надо сказать, что музыкальные инструменты тоже трепетно ожидали этих встреч. Каждому из них было очень важно найти того человека, который, подобно ключу, отворяющему дверь, смог бы открыть его и показать миру не только внешнюю оболочку, но и собственное уникальное звучание инструмента.

Радостное волнение переполняло как ребят, так и инструменты.

Вот пухленький мальчик уверенно подошел к барабанной установке, и вскоре раздалось ритмичное постукивание палочек. «Нашли друг друга!» – пронеслось среди инструментов.

А вот девочка лет семи присела к фортепиано и несмело нажала на клавиши. Инструмент благодарно откликнулся. «Подошли!» – слышится вновь.

Парень-подросток долго возился в углу, так и эдак примеряясь к гитаре. Наконец прозвучали первые аккорды – и парень, и гитара были очень довольны.

А вот свирель лежала чуть поодаль. Она грустила оттого, что на нее не часто смотрели. Одна девчушка потянулась было к ней, да строгая мама не велела трогать: «Сложно, ты не сумеешь...» Мальчишек свирель не очень интересовала, им гитары да барабаны подавай.

Шли годы. Музыкальные инструменты не задерживались подолгу в магазине. Ассортимент менялся и пополнялся, лишь свирель продолжала лежать на полке.

И вдруг в один из чудесных весенних дней в магазин вошла юная девушка. Она долго бродила по магазину, внимательно оглядывая каждую полочку. «Где-то здесь. Я же помню, где-то здесь.» – повторяла она.

Вдруг взгляд ее упал на полку, где лежала свирель. Девушка радостно вскрикнула и подбежала к ней.

Они смотрели друг на друга, казалось, целую вечность. И свирель узнала в ней ту маленькую девчушку, что была в этом магазине много лет назад. Она узнала ее по глазам, ведь глаза, как известно, зеркало души.

А когда девушка взяла в руки свирель и поднесла к губам. Время остановилось. И все, кто был в этот момент в музыкальном магазине, услышали чарующие звуки музыки. Она лилась, казалось, из самой глубины души, поднимала до небес и заполняла все вокруг.

«Какая целительная мелодия для души. – промолвил продавец, когда девушка закончила. – Давно я не слышал ничего подобного.»

Девушка и свирель были немного смущены, но очень довольны. Вот так и состоялась в этот раз встреча поющего сердца с волшебной свирелью.

Обретение мудрости

Автор Оксана Степанова

Эта история случилась там, где царит умиротворение, а вдохновение дружит с творчеством. В этой Волшебной стране живут удивительные дети. Каждый их обладает чудесным даром.

Кто-то причастен к тайным знаниям, у кого-то развит дар чувствования, иные имеют дар целительства.

Взрослые тоже могут попасть в эту страну. Но только те, кто готов к путешествию по своей внутренней Вселенной.

У нашей героини, взрослой женщины, такая готовность была. Она прошла в своей жизни немало испытаний, познала боль утраты и горечь разочарований. Она научилась находить маленькие радости жизни, обожала творить и создавала удивительные вещи. Иногда, когда она оставалась наедине с собой, необъяснимая грусть незаметно накатывала на нее волной, и становилось тяжело на душе. В такие минуты ей хотелось освободиться от какого-то незримого груза и наполниться свежим легким ветром, но как это сделать и чем помочь себе, она пока не знала.

Но всем известно, что если сильно чего-то желать с благими помыслами, то и помощники находятся, и обстоятельства благоприятствуют. И вот в полнолуние (а ведь Луна – замечательная помощница для всех женщин, часто дающая им в снах подсказки) приснился женщине удивительный сон. Будто оказалась она в той Волшебной стране, и чувствует душа ее, что в нужное время и в нужном месте она находится.

– У вас здесь встреча назначена? – поинтересовался у нее невесть откуда взявшийся мальчик-ангелок с белоснежными крылышками.

– Да, возможно! – радостно откликнулась женщина, и у нее часто забилося сердце в предвкушении чего-то необыкновенного.

– Ожидайте... – деловито сказал мальчуган и упорхнул.

Женщина огляделась. Ей показалось, что вдалеке блеснул солнечный лучик. Он приближался, становился ярче, и вдруг, в одно мгновение, перед ней оказалась чудесная девочка с золотистыми крыльями.

– Здра-а-вству-у-йте! – нараспев проговорила она и лучезарно улыбнулась.

Женщине стало так хорошо и тепло на душе, что она весело засмеялась.

– Так, выходит, я тебя ждала? С тобой у меня встреча?

– Да, это так. – качнула одновременно золотистой головкой и крылышками девочка-ангелок. – Я принесла очень важный секрет, который будет вам помогать в вашем мире. Иногда люди называют это лекарством, но мне ближе слово «секрет», – таинственно произнесла девочка и улыбнулась.

– Я ведь тоже в детстве очень любила секреты. И даже делала маленькие «секретики», пряча красивые фантики под стеклышки! – эхом отозвалась женщина.

– Да, это было чудесно! – Девочка засверкала от удовольствия, а женщину почему-то не удивили ее слова.

– Я готова. – через некоторое время сказала женщина.

– Здорово! – Девочка потерла пухленькие ладошки. Вытащила из кармашка конверт, неторопливо вскрыла его и вручила послание женщине. На белоснежном листке большими буквами была написана одна-единственная строчка: «За все благодарю от сердца».

«Так это и есть то самое сильное лекарство, которое будет исцелять мои мысли и чувства, воспоминания, отношения и даже тело?» – подумала женщина и внимательно посмотрела на ангелочка.

Та как будто прочитала ее мысли и сказала:

– Да-да, искренняя сердечная благодарность Высшей силе и добрым людям! Даже если ваш разум, ваши убеждения и эгоизм протестуют. Просто допустите, что они не все знают. Ведите их за собой! Благодарите за все, и начнут происходить настоящие чудеса! Просто поверьте!

Женщина улыбнулась:

– Так просто...

– Просто там, где ангелов по сто! А где мудрено, там ни одного. – услышала она уже где-то вдалеке и проснулась.

Она встала и почувствовала необычайную легкость во всем теле. Душа пела песню, которая возносилась до самого неба. А потом ей захотелось танцевать. И это был удивительный танец, в нем была огромная благодарность той Высшей силе, благодаря которой мы живы и можем понимать, как нам повезло родиться на этой замечательной голубой планете, которой правит любовь.

Сказка про озорство

Автор Ирина Брундукова

Тихая узенькая улочка. Полдень. Зной.

Дверь маленькой лавочки еле слышно скрипнула, и в проеме двери, прямо там, где танцуют свой незамысловатый танец полуденные пылинки, показалась маленькая фигурка в матерчатых туфельках, гольфах и панталончиках с кружевами, платье-колокольчике и соломенной шляпке. У девочки были маленький носик-пуговка и огромные голубые глаза в пушистых ресницах. Она выглядела как маленькая леди.

– Леди? Я могу быть вам полезной?

Девочка повернулась на голос, сняла шляпку и пригладила волосы.

На нее внимательно и спокойно смотрела хозяйка волшебного, теплого и уютного местечка – Добрая Лавочница.

– Вы уже знаете, чего хотите, леди?

– Да, мэм, знаю, мэм. Здравствуйте.

– Я вся внимание, леди.

Девочка осмотрелась. На полках, а они были повсюду, стояли и лежали разные интересные вещи – вазы, баночки, коробки, туесочки, фигурки, книги... Чего там только не было!

– Мне говорили, что у вас есть все. А мне очень нужно кое-что. Можно ли мне купить у вас немного озорства? Граммов 200. или 300.

– Озорства. Как интересно. – мягко проговорила Добрая Лавочница. – Зачем тебе это, моя дорогая девочка?

– Мне это совершенно необходимо, – осмелев, начала говорить девочка. – Мне так нравится, когда мои друзья озорничают. А я вот не очень умею это делать. Вернее. не умею совсем.

– Ну что же, я поняла. Начнем, пожалуй.

Добрая Лавочница вынула из складок своего пышного платья маленькие весы, приладила к ним серебряные чашечки, достала гирьки, и... чудо началось!

– Леди, как вы думаете, из чего состоит то, что так необходимо вам? Загляните, пожалуйста, в свое сердечко. Ведь «зорко одно лишь сердце», как сказал когда-то мудрый Лис одному мальчику – Маленькому принцу, между прочим!

– Ну. – Девочка задумалась. Она не ожидала вопросов и слегка растерялась.

И в эту самую минуту тонкий лучик солнца просочился

сквозь резные ставни лавки, пробежал по стене, отразился в пыльном старинном зеркале и весело отскочил от него прямо на шляпку девочки. Солнечным зайчиком пробежал по ее носу, щеке и опустился в чашечку весов.

– Так и запишем в рецепте: озорство начинается с солнечного зайчика.

И солнечный зайчик отправился в крошечную бутылочку, невесть откуда взявшуюся на круглом столе. На бутылочке было очень красиво написано «Озорство».

– Добавим немного игривости. Леди, вы любите играть с солнечным зайчиком?

– Да! – Девочка даже в ладоши захлопала от радости. – Очень люблю! Я люблю играть с ним и.

– Шалить?

– Шалить!

– А как вы это делаете?

– Я беру мамино зеркальце и пускаю зайчика. Он шалит и играет с моими близкими. Они веселятся и пускают солнечные искорки из своих глаз и своего сердца.

– Добавляю игривость и шаловливость.

Добрая Лавочница сняла с полок две коробки, открыла их, и комната наполнилась искорками, которые переливались всеми цветами радуги.

– Уважаемые игривость и шаловливость, прошу вас пожаловать в наше волшебное зелье.

Стайки блестящих звездочек, кружась и переливаясь, приземлились в чашечку весов.

– А сейчас добавим щепотку смеха, граммов пять радости и чуточку бесшабашности!

Серебряная гирька мягко звякнула: «300 граммов, мэм».

Маленькая бутылочка наполнилась волшебными ингредиентами, была тщательно закупорена и уложена в бархатную коробочку.

– Моя дорогая Озорница – а отныне ты можешь так себя называть, – я дарю тебе волшебную микстуру. Тебе достаточно вынуть ее из упаковки и поставить возле своей кровати. Ее чудесные компоненты сами выберут время, когда быть с тобой.

Девочка радостно закружилась на месте.

– Спасибо, спасибо, дорогая леди!

Колокольчик звякнул, дверь открылась и закрылась. В лавке остались: соломенная шляпка, солнечный зайчик и Добрая Лавочница, которая с улыбкой проговорила вслед: «Озорничай, моя дорогая девочка, озорничай!»

Разговор с сердцем

Автор **Ирина Серикова**

В некотором царстве, в некотором государстве рос прекрасный райский сад. Весь он был пронизан солнечными лучами, теплом и светом. Воздух был напоен тонкими ароматами земли, нагретой солнцем, деревьев, разнообразных цветов и трав. Сверкала бирюзой река. Какая только живность не водилась в этом саду! Множество насекомых, зверей и птиц. Особенным было царство бабочек.

Бабочки – это чудесные сказочные существа! Они поистине уникальны – легкие, нежные, энергичные, красивые создания всех цветов и оттенков. От них веет радостью и любовью к жизни.

Одна из бабочек, родившихся в этом дивном царстве, и будет нашей героиней. Она была прекрасна! Бабочка со своей чудесной семьей жила на цветке.

Но вот беда – наша бабочка не могла полноценно радоваться окружающему миру, потому что считала себя недостаточно красивой – и усики у нее не такие длинные и закрученные, как у ее подружек, и пятнышки на крылышках не такие симметричные. А что говорить о тельце! Да это же... Простушка, моль, а не бабочка.

Но природа-мать наградила нашу героиню, помимо красоты, ею не замечаемой, еще и жаждой познания и упорством. Решила бабочка изучить окружающий мир – может быть, кто-нибудь поможет ей разобраться в том, почему она не такая, как все?

Но где же искать ответ?

Решила бабочка отправиться в путь, исследовать райский сад. И полетела. Она увидела поляны с удивительными растениями и животными, полноводную реку – из воды выпрыгивали пестрые рыбки, и она была столь прозрачна, что видно было все камушки на дне. Перелетев через реку, бабочка попала в дивную рощу. Выбрала она себе цветок, поселилась в нем и стала оглядываться, искать друзей, знакомиться. Многих спрашивала она о том, что ее волновало, но никто не мог дать ей ответа.

Огорчилась бабочка, заплакала: «Столько трудов – и все напрасно! Я так много узнала, столько послушала, а к заветной цели так и не приблизилась...»

Опустилась к ней на цветок маленькая яркая птичка с райским оперением – колибри. Бабочка подумала: «Вот и птица лучше меня. А я – моль.»

Завязался у них разговор, и поведала бабочка колибри о

своих душевных муках. А колибри посоветовала бабочке заглянуть в собственное сердце.

После этого разговора бабочка уснула успокоенная. И на рассвете, с первыми солнечными лучами, что-то разбудило бабочку.

– Здравствуй, – услышала она.

– Здравствуй. Кто ты?

– Я – твое сердце. Ты ведь хотела побеседовать со мной.

– Да, хотела. Ведь именно это и было целью моих поисков, но я боялась.

– Не бойся. Это не страшно. Доверься мне. Расскажи, что произошло, отчего ты так печальна.

Поведала бабочка свою историю.

На что сердце ей ответило:

– Ты прекрасна лишь потому, что ты существуешь. Мать-природа наделила тебя своей силой, теплом и добротой. Тело твое – лишь оболочка, и если в душе твоей будут мир и покой, оно будет излучать свет и красоту. А чтобы достигнуть душевного покоя, тебе нужно чаще обращаться ко мне, разговаривать со мной, и я буду давать тебе ответы на твои вопросы.

Так и закончилась эта встреча. А впереди бабочку ожидала яркая и интересная жизнь. Эта история не окончена, она продолжается.

Автор **Лариса Попова**

В одном селе жил юноша по имени Ирвин, который страстно желал посмотреть мир. Дорога звала его.

Он был весел, дружелюбен и неприхотлив. Была его одна особенность – он умел удивлять. И хотел он не только повидать мир, но и удивить его.

Ирвин с матерью жили в доме, примыкавшем к скале. Однажды в непогоду ветер и дождь сильно повредили стену дома.

– Что же делать, матушка? Дом наш совсем стар... – переживал Ирвин.

– Сам ты с этим пока не справишься, – отвечала мать. – Нужно позвать мастеров, которые помогут укрепить стену. И ты, помогая им, умения наберешься.

Так и сделали. Мастера отремонтировали стену, и Ирвин был их помощником.

Когда работа была окончена, Ирвин с матушкой поблагодарили мастеров. Любуясь домом, юноша посетовал, что сам он мало что умеет делать. И мать ответила ему:

– Отправляйся в дорогу – не просто мир посмотреть, а освоить какое-нибудь ремесло. Оно и прокормить тебя сможет, а если будешь стараться – принесет почет, уважение и достаток. А дом все еще крепок и прослужит довольно долго.

– Какое же мне ремесло выбрать, матушка? Я ведь любопытный и люблю других удивлять. – спросил Ирвин.

– Дорога подскажет, – ответила мать. – Отправляйся и обо мне не беспокойся.

Отправился Ирвин в дорогу. Поначалу ему было тоскливо, все он дом вспоминал и матушку свою. Но любопытство и жажда впечатлений сделали свое дело – повеселел Ирвин.

Разные города и деревни он проходил. Встречались ему дома разные – и крепкие, и ветхие, одноэтажные и высокие, – но почти все они были серого цвета. Были дома со ставнями, с красивыми балконами, с просторными террасами. Были – с роскошными садами и крошечными палисадниками. И везде жили самые разные люди.

Однажды Ирвин остановился на ночлег в бедной семье, которая жила в ветхом старом доме. Эти люди были доброжелательны и приветливы, они с радостью приняли Ирвина. Видя добрый нрав и открытость молодого путника, отец большого семейства обратился к Ирвину за помощью, чтобы тот помог ему

укрепить стены дома. У хозяина не было средств, чтобы нанять опытных мастеров. Сначала Ирвин очень растерялся.

– Чем же я могу помочь? Навыков по ремонту у меня почти никаких нет. Так, помню кое-что. Когда-то помогал я работникам укреплять стену нашего с матушкой дома. И инструментов у меня для этого дела нет... – бормотал в нерешительности юноша.

И все же Ирвин взялся за дело. Обратился он за помощью к солнцу, дождю, ветру и морозу, деревьям и растениям.

Солнце растапливало породу для раствора. Дождь добавлял необходимую влагу. Ветер шлифовал все неровности. Мороз охлаждал, позволяя остыть и окрепнуть новой конструкции. Деревья и растения делились яркими красками, и кирпичи окрашивались в разные цвета.

И получилось не просто отремонтированное жилье, а чудесный дом с двориком и мостиком, яркими ставнями, великолепной мозаикой.

Семья, приютившая Ирвина, была очень ему благодарна, ведь их дом так преобразился, наполнился особым сиянием красок радости.

Ирвин отправился в путь. Он повидал немало мест. Часто думал о матушке, представлял, как снова отремонтирует, обустроит свое жилье. Хотел было уже домой вернуться и даже повернул в ту сторону, но все время находились люди, просившие его помочь отремонтировать их дома или украсить их цветной мозаикой.

Все делал Ирвин, старался, откликаясь на просьбы людей. Овладел он ремеслом, как и наказывала ему матушка. И денег у него стало достаточно. Он научился удивлять людей красотой своего труда. Жизнь каждого семейства, чей дом он отремонтировал или украсил, налаживалась, становилась более полной, счастливой. Слава о нем, его умениях и трудолюбии бежала впереди него.

Но сам Ирвин все больше грустил о родном доме. Вспоминал свое беззаботное детство у берега моря. И чтобы избавиться от печали, он иногда напевал свою веселую детскую песенку:

*Снится море, снятся волны
С перекатами хребтов
И дельфинов плеск привольный,*

*Он – свободы морской зов.
Шаловливой пены скаты
И лазурная вода,
Громогласные раскаты,*

Что тревожат берега.

*Набегают зыбкой лаской
Кружевной лихой прибой,
Как соленые салазки,
Увлекает за собой.*

И вот однажды, устав после трудового дня, Ирвин уснул под ивой у ручья. И приснился ему сон. Будто присела ему на плечо маленькая стрекозка и сказала: «Не отчаивайся, Ирвин. Отремонтируй еще один дом. Там ты найдешь свое счастье и затем благополучно вернешься домой».

Так все и случилось. Зажиточное семейство пригласило Ирвина обустроить и украсить свой дом. Ирвин, как всегда, с любовью выполнил свою работу, и дом заиграл яркими красками.

Приглянулась мастеру Ирвину дочь хозяина, добрая, милая девушка. Они полюбили друг друга. Узнал об этом отец семейства и с радостью объявил о свадьбе дочери и мастера Ирвина. После свадьбы Ирвин с молодой женой наконец-то отправился домой, где его давным-давно поджидала матушка.

Путь их был легким и приятным. В каждом селении, где когда-то трудился Ирвин, их приветствовали люди. Они поздравляли и благодарили, желали любви, счастья и достатка молодоженам. И сердце Ирвина, как у маленького мальчика, ликовало от радости. Он мысленно благодарил всех, кто встретился ему на пути, помог и подсказал, поддержал в трудную минуту. Он благодарил солнце, дождь, ветер и мороз, цветы и растения, которые поделились с ним своей природной силой.

Возвратившись к матушке, Ирвин и здесь принялся за работу. Он осторожно, со знанием дела ремонтировал старый дом, украшая каждый его уголок. Его матушка была счастлива от того, что сын нашел себя, свое призвание – нести добро, красоту и радость в каждый дом. Она передала заботу о домашнем очаге в молодые руки невестки и с легкостью покинула этот мир.

А Ирвин, закончив ремонт и обустройство своего жилья, понял, что его снова зовет дорога, зовет его предназначение – туда, где нужны его умелые руки. Молодая жена проводила его в путь и осталась хранить огонь домашнего очага и ждать Ирвина.

Соловей и ежик

Автор Юлия Кокшина

Шел как-то ежик по лесу и нашел яйцо. Он не знал, что с ним делать, и решил на всякий случай прикатить его к себе в норку. К его величайшему удивлению, через некоторое время из яйца вылупился птенчик соловья. «Ничего себе!», – подумал ежик.

– Привет! Ты кто? – спросил он.

– Сам не знаю, – ответил птенчик.

– А давай ты будешь жить со мной, и я научу тебя быть настоящим ежиком?

– Давай, – согласился птенчик.

И стали они жить вместе. Давалось им это нелегко, потому что они были очень разными. Вот проснется птенчик рано утром, видит: такой прекрасный день! И давай на радостях звонкие красивые песни петь! И будил ежика, потому что ему не терпелось поделиться хорошим настроением с другом. А ежик совсем этому не радовался: «Птенчик, птенчик, ты зачем мне спать мешаешь? Ты же мне весь день испортил! У меня голова будет болеть! И поешь ты так громко и звонко, это же совсем не красиво. Давай я лучше научу тебя пыхтеть. Все уважающие себя ежики умеют пыхтеть». Соловей честно учился пыхтеть, но сколько бы он ни старался, у него почему-то плохо получалось, и он расстраивался. Птенчик очень хотел быть достойным ежиком, а как тут быть достойным, если не умеешь пыхтеть?

Ежик любил гулять. Ползет себе по лесу тихонечко, грибы ищет. Он брал с собой соловья. Соловей очень уставал от ходьбы, но не хотел огорчать ежика и шел с ним, тайно желая, чтобы ежик побыстрее устал.

Ночью ежик охотился и всегда приносил своему другу лучшую добычу – то мышку, то змейку, – а у бедного соловья от таких подарков все перышки становились дыбом. Он, конечно, благодарил ежика, но тот-то видел, что соловью эти подарки не в радость, и расстраивался, что никак не может угодить любимому птенчику. Они все чаще и чаще ссорились из-за того, что никак не могли понять друг друга. Вскоре они стали обвинять друг друга в эгоизме, и каждому казалось, что другой его не любит и совсем не заботится о нем. Но потом им становилось стыдно от таких мыслей. Они мирились и продолжали жить вместе дальше. Так бы это, наверное, и продолжалось, если бы не одно событие.

Соловей, как и все птицы, имел крылья. Но он никогда ими не пользовался и вообще не понимал, что с ними делать. Он даже

думал, что крылья – это тоже лапы: у ежика четыре лапы, и у него должно быть четыре. Но его удивляло, что он так отличается от ежика. И однажды он спросил ежика об этом. Ежик испугался, что если он расскажет птенчику правду о крыльях, тот научится летать и сбежит от него, и он останется совсем один. Остаться в одиночестве он очень боялся, хоть с соловьем временами и бывало тяжело. Поэтому он сказал соловью, что яйцо, которое он нашел, было помятым, из-за этого ноги соловья выросли неправильно, и пользоваться ими нельзя и даже опасно, мало ли что из этого выйдет.

Соловей с этим смирился и не пытался пользоваться своими «бракованными лапками». Но однажды он залез высоко на дерево за каким-то червячком, оступился и сорвался вниз. Он испугался, что сейчас разобьется, и от испуга задрожал и лапками, и крыльями. Каково же было его удивление, когда он вдруг полетел – и стал подниматься все выше и выше. После этого соловей уже не мог остановиться – все летал и летал... И был счастлив, как никогда в жизни. Он не стал ничего говорить ежику, чтобы не расстраивать его, и летал тайком, пока ежик спал.

Соловью было очень трудно, ему хотелось летать все больше и больше, хотелось попробовать улететь далеко-далеко, но очень не хотелось, чтобы ежик переживал.

И с каждым днем соловей становился все грустнее и грустнее. Ежику тоже было очень грустно, потому что он никак не мог развеселить соловья, – что бы он ни делал, ничего не помогало.

Однажды рано утром соловей улетел подальше от ежика, сел на ветке дерева и запел грустную-грустную песню. И вдруг он услышал, что кто-то ему подпевает. На соседней ветке он увидел другого соловья – и понял, что он не один такой на свете. Они пели, летали вдвоем, и им было очень хорошо вместе. Так они провели целый день, и тут соловей вспомнил о ежике.

Он прибежал домой – а там ежик не находил себе места от беспокойства за соловья. И тогда соловей сказал ему: «Слушай, ежик! Я очень-очень тебя люблю, и мне меньше всего хочется тебя расстраивать, но я научился летать, встретил своих сородичей, и я не могу больше быть счастливым рядом с тобой. Я не уйду от тебя, если ты меня не отпустишь, потому что я обязан тебе жизнью и не прощу себе, если ты без меня пропадешь. Но все-таки я прошу тебя – отпусти меня, пожалуйста, потому что мне очень хочется быть счастливым». Вздохнул ежик и ответил: «Что же с тобой делать – лети! Я тоже очень тебя люблю и хочу, чтобы ты был счастлив. Только ты не забывай меня совсем, прилетай иногда в гости». Так они и разошлись.

Ежик встретил очаровательную ежиху и рассказал ей

грустную историю про расставание с другом, она его пожалела, и вскоре они стали жить вместе. А соловей нашел других соловьев, слетал в теплые страны, увидел много интересного, научился петь еще лучше.

Конечно, они не забыли друг друга, и соловей прилетал к ежику в гости. И тогда ежик уже с удовольствием просыпался иногда рано утром от соловьиных трелей, а соловей наслаждался пешими прогулками по лесу рядом с ежиком, во время которых они вспоминали дни, проведенные вместе.

Автор Юлия Кокшина

Одна девушка по имени Майя очень хотела найти счастье и отправилась ради этого странствовать по свету. И в самом начале путешествия она оказалась в дремучем лесу. И заблудилась там. И надо же было такому случиться, что именно в этом лесу и пряталось счастье. Счастье первым увидело Майю, и так она ему понравилась, что оно решило само к ней прийти.

Но Майя встретила медведя, попавшего в капкан, и помогла ему освободиться, а потом осталась за ним ухаживать и лечить его. Счастье постеснялось отвлекать ее от забот и стало наблюдать со стороны.

Иногда оно подходило поближе, и тогда Майя вдруг начинала улыбаться неизвестно чему, как будто чувствовала его рядом. Тогда оно пугалось, что она его заметит, и отходило подальше.

Майя, после того как вылечила медведя, осталась жить с ним по привычке. Потом она подобрала бельчонка и зайчонка, им тоже нужна была помощь, и уговорила медведя разрешить им жить с ними.

Майя была все время очень занята – попробуй-ка найди общий язык и с медведем, и с бельчонком, и с зайчонком, особенно если ты человек. И заботиться о них надо по-разному, и следить, чтобы они друг друга не покалечили... Звери-то – создания неразумные, жить вместе не приученные.

Когда у нее выпадала свободная минутка, она садилась, уставшая, на пенек и почему-то грустила. Счастью хотелось подбежать, обнять ее и утешить, но оно снова стеснялось. К тому же ему нравилось любоваться Майей. Она была такой красивой, даже когда расстраивалась, а счастьем так редко удавалось увидеть ее сидящей просто так, насмотреться на нее вдоволь, и оно каждый раз боялось пошевелиться и спугнуть ее.

Со временем Майе почему-то становилось все грустнее и грустнее. А тут медведь привел в дом медведицу, и Майя оказалась там лишней. Вздохнула она тяжело, взяла бельчонка и зайчонка и пошла дальше, куда глаза глядят.

Нашла она в середине леса, совсем рядом с лесным озером красивую поляну, всю заросшую ландышами, и решила построить здесь себе дом. Так она и сделала – и зажила в уютном шалашике вместе с зайчонком и бельчонком.

Она все так же постоянно была занята заботой о своих

подопечных, да и вообще в лесу все время кому-нибудь нужна была помощь. То птенчик из гнезда вывалится, то лягушку надо у цапли отбить, то лисицы дерутся – тоже мимо не пройдешь, надо обязательно разнять.

Но все-таки свободного времени у нее было больше, чем когда она жила с медведем, и грустить вроде бы не хотелось, поэтому Майя начала танцевать. Ах, как же красиво она танцевала! Все звери в округе сбегались посмотреть. Счастье становилось невидимым и танцевало рядом с ней, а она улыбалась так, что как будто светилась. А потом Майя начала еще и петь, и счастье вставало с ней рядом, затаив дыхание, и удивлялось восхитительным звукам. Но как только песня заканчивалась, счастье быстро убегало, чтобы не смущать Майю.

Так продолжалось какое-то время, и тут Майя стала задумываться над тем, что же она вообще делает в этом лесу. Она вспомнила, что пошла искать счастье, и расстроилась. Столько лет прошло – а счастья так и не нашла...

Вздыхнула она и сказала: «Ну и ладно. Столько лет жила без счастья – наверное, не судьба встретить, но без него ведь тоже нормально вроде». И услышала в ответ: «А ты его позови!»

Майя удивленно огляделась и увидела Мудрую Сову. Спросила:

– А разве можно просто позвать счастье? И оно придет?

– Конечно! А ты что, не знала?

– Нет. Я думала, что оно само меня найдет.

– Вот глупая... А откуда оно, по-твоему, должно узнать, что оно тебе нужно?

– «И правда, откуда?» – подумала Майя и пошла к озеру.

Встала она на берегу, раскинула руки широко-широко и закричала изо всех сил: «Счастье, приходи ко мне! Я тебя так жду!»

Счастье как услышало, что его Майя зовет, со всех ног понеслось с другого конца леса, забыв обо всем на свете. Прибежало оно к Майе, обняло ее и так в ней и растворилось.

А на счастье, оказывается, шла охота. Выслеживал его один местный принц, и когда оно побежало к Майе, он его заметил и побежал следом. Когда он достиг того места, где скрылось счастье, он увидел прекрасную девушку на берегу озера и напроочь забыл, зачем он сюда пришел. Глядя на нее, он понял, что нашел то, что искал всю жизнь. Ей тоже очень приглянулся принц.

Так и остались они жить в лесу с бельчонком, зайчонком и счастьем, в мире и любви.

Сказка о Небесной Фее

Автор Оксана Степанова

Далеко-далеко, за синими морями, за зелеными долами, в Царстве Цветов обитают чудесные создания – воздушные феи. Они такие легкие и утонченные существа, и легкое дуновение ветерка может переместить их с одного цветка на другой, а грубое слово – надолго ранить душу.

В этом царстве жила Небесная Фея. Все Феи обладали даром рисования, и у каждой из художниц был свой любимый цвет. У Небесной Феи это был голубой.

Каждое утро феечки начинали с того, что умывались росой, завтракали сладким нектаром, а после начинали волшебничать. Они изготавливали свои волшебные краски, добавляя в них секретные ингредиенты, а затем раскрашивали ими окружающий мир.

Иногда между феечками вспыхивали споры по поводу того, какой цвет самый лучший, красивый и нужный.

– Вы только подумайте! – говорила Фея Красного Цвета. – Как можно не считать мой цвет главным? Он нужен, чтобы розы стали алыми. А божьи коровки? А вечерний закат? Тут и думать нечего!

– Подождите-подождите! – вступила в разговор Фея Зеленого Цвета. – Вы, наверное, помните, что вся листва ждет прикосновения моей кисточки, чтобы заиграть зеленью в лучах солнца?

– А про меня вы не забыли, подружки? – тараторила Фея Желтого Цвета. – Ведь только я смогу сделать одуванчики желто-золотистыми, как маленькие солнышки. Да и солнечные зайчики, которых я рисую, пользуются большим спросом у всех жителей нашего Царства Цветов.

Обычно эти споры продолжались недолго. Феечки, как чайнички, выпускали пар и начинали творить. Ведь это куда как лучше, чем выяснять отношения. Наша Фея Голубого Цвета обычно наблюдала за этим со стороны. Она не любила споры и старалась не вступать в них. А иногда ей казалось, что если подружки спросят, что в ней особенного, чем она может гордиться, то ей и сказать будет нечего. Как будто она просто выполняла свою работу, пусть и очень любимую. Ну да, она дарит свой голубой цвет скромным незабудкам, добавляет голубизну в Озеро Мечтаний... «Но это же так естественно», – думала Фея.

В такие моменты ей хотелось стать еще меньше, чтобы быть незаметной, а еще лучше – побыстрее улететь и заниматься тем,

что ей по душе.

Время шло. В Царстве Цветов все жители были довольны и счастливы. Казалось, ничто не предвещало потрясений.

Но однажды утром Небесная Фея проснулась и сразу поняла: что-то не так. Ей показалось, что на Царство Цветов накинута черная покрывало. Феечки в панике летали от цветка к цветку и в ужасе повторяли: «Повсюду черный цвет!»

Наконец удалось расспросить светлячков о том, что произошло. Оказывается, ночью, пока все спали, над их царством пролетел маг из Черного Леса. Увидел он разноцветье страны и не сдержался, захотел поучаствовать в творчестве. «Ну и вот что из этого получилось», – закончил Светлячок.

Феечки загалдели. Конечно, иногда они летали в Черный Лес, ведь без этого цвета тоже никак не обойтись. Точки у божьей коровки поставить или спинку жуку обновить. Но не в таком же количестве! Все стояли в смятении. И тут послышался робкий голос Небесной Феи: «Вы позволите? У меня есть идея». Она сама не ожидала от себя такой смелости. Но медлить было нельзя, и феечка решилась. Она поделилась своей задумкой с остальными феями, и те поддержали ее. А вскоре началась работа.

Своей волшебной голубой краской Фея творила чудеса. Кисточка порхала в ее руках. Пошел очищающий дождь, и вскоре жители снова увидели голубое небо. Воды бурной реки смыли черные лужи с зеленой травы, а вдалеке засверкало кристально чистое озеро.

Вслед за Небесной Феей летели ее подружки, заново раскрашивая Царство Цветов. Все вместе они создавали эту удивительную и волшебную картину, которую люди называют жизнью.

Детские мечты

Автор Лариса Борисова

Какой чудесный домик: там радужные крыши,
Там радужные парки и радужные сны...
Живут там не зануды (я их давно не вижу),
Живут там Птицы Счастья и детские мечты.

Там в домике зеленом живет мечта о море,
Чтоб понимать дельфинов и с ними – в глубину!
И, по-дельфиньи крикнув, плескаться на просторе,
Вдруг, обернувшись птицей, подняться в вышину.

А это – красный домик! Он вовсе не опасный,
Он очень-очень милый, там тоже есть мечта:
Ходить всем вверх ногами (ах, как это прекрасно!),
И даже маме с папой – вот это красота!

А желтый – посмотрите, ведь это – целый замок!
Большой песочный замок на самом берегу.
А я – как будто фея из самых добрых сказок
И в туфельках хрустальных бегу, бегу, бегу.

А это чудо-домик, оранжевый, забавный.
Махну мечте: «Приветик! Я помню о тебе!»
Но мчусь сейчас вприпрыжку к голубенькому замку,
Я очень заскучала по голубой мечте.

Там, в голубой лагуне, жемчужина рождается,
Прекраснее которой и в мире не найти.
И тот, кому увидеть ее хоть раз случится,
Свою услышит душу, чтоб счастье обрести.

Я в голубой лагуне частенько отдыхаю,
Жемчужину от взгляда дурного берегу,
И заново как будто ее я открываю:
То сказку в ней увижу, то радуги дугу.

Здесь – радость и свобода, величие и легкость,
Покой и вдохновенье, любовь и простота...
Поверьте, так бывает: вы лишь глаза закройте —
И сбудется любая заветная мечта!

Вместо послесловия

Клайв Льюис писал: «Когда-нибудь ты дорастешь до такого дня, когда вновь начнешь читать сказки». И это поймет каждый взрослый, взяв в руки детскую книгу. Потому что бывает, что детские сказки наполнены гораздо большим смыслом, чем кажется. Их можно перечитывать много раз и каждый раз находить что-то новое и еще более глубокое.

– Лисенок, – сказал лисенок лисенку, – ты помни, пожалуйста, что если тебе тяжело, плохо, грустно, страшно, если ты устал – ты просто протяни лапу. И я протяну тебе свою, где бы ты ни был, даже если там другие звезды или все ходят на головах. Потому что печаль одного лисенка, разделенная на двух лисят, – это ведь совсем не страшно. А когда тебя держит за лапу другая лапа – какая разница, что там еще есть в мире?

И.Д. Фарбаржевич «Сказки маленького лисенка»

– Ты только тогда становишься Настоящим, – внушала Вельветовому Кролику мудрая старая Кожаная Лошадь, – если кто-то долго-долго любит тебя. Не просто играет с тобой, а **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** любит.

– А это больно? – спросил Кролик.

– Иногда, – ответила Кожаная Лошадь, потому что всегда говорила только правду. – Но если ты Настоящий, ты готов стерпеть боль.

– А как это происходит? Раз – и готово, словно тебя завели ключиком, или постепенно?

– Постепенно, – сказала Кожаная Лошадь. – Ты же становишься Настоящим. На это требуется много времени. Поэтому-то это так редко происходит с теми, кто запросто ссорится, несговорчив или требует к себе особого отношения. Обычно бывает так: к тому времени, когда ты становишься Настоящим, у тебя уже потертая шерсть, вываливаются глаза, болтаются конечности, и вообще у тебя очень жалкий вид. Но это не будет иметь ровным счетом никакого значения, потому что тот, кто стал Настоящим, не может быть безобразным. Разве что в глазах тех, кто ничего не мыслит.

Марджери Уильямс «Вельветовый Кролик»

Так было каждый вечер в эту ясную холодную осень. И каждый вечер Ежик с Медвежонок собирались то у Ежика, то у Медвежонок и о чем-нибудь говорили. Вот и сегодня Ежик сказал Медвежонок:

– Как все-таки хорошо, что мы друг у друга есть!

Медвежонок кивнул.

– Ты только представь себе: меня нет, ты сидишь один, и поговорить не с кем.

– А ты где?

– А меня нет.

– Так не бывает, – сказал Медвежонок.

– Я тоже так думаю, – сказал Ежик. – Но вдруг вот – меня совсем нет. Ты один. Ну что ты будешь делать?

– Пойду к тебе.

– Куда?

– Как – куда? Домой. Приду и скажу: «Ну что ж ты не пришел, Ежик?» А ты скажешь.

– Вот глупый! Что же я скажу, если меня нет?

– Если нет дома, значит, ты пошел ко мне. Прибегу домой. А-а, ты здесь! И начну.

– Что?

– Ругать!

– За что?

– Как за что? За то, что не сделал как договорились.

– А как договорились?

– Откуда я знаю? Но ты должен быть или у меня, или у себя дома.

– Но меня же совсем нет. Понимаешь?

– Тогда ты пошел куда-нибудь и еще не вернулся. Я побегу, обшарю весь лес и тебя найду!

– Ты все уже обшарил, – сказал Ежик. – И не нашел.

– Побегу в соседний лес!

– И там нет.

– Переверну все вверх дном, и ты отыщешься!

– Нет меня. Нигде нет.

– Тогда, тогда... Тогда я выбегу в поле, – сказал Медвежонок. – И закричу: «Е-е-е-жи-и-и-к!», и ты услышишь и закричишь: «Медвежо-но-о-о-к!..» Вот.

– Нет, – сказал Ежик. – Меня ни капельки нет. Понимаешь?

– Что ты ко мне пристал? – рассердился Медвежонок. – Если тебя нет, то и меня нет. Понял?

Сказки – как старые друзья: их надо навещать время от времени...

Джордж Мартин «Битва королей»

Приложение

Психологические игры для детей и родителей

Психологические игры способствуют развитию у детей так называемого эмоционального интеллекта и их личностному развитию. В процессе игры ребята учатся общаться друг с другом, осознают, что такое сочувствие, в чем заключаются гендерные различия, учатся выражать свои чувства и т. д.

Существуют простые и эффективные психологические игры для детей, которые помогут любому родителю скорректировать нежелательное поведение своего ребенка. Эти игровые техники позволяют ребенку выражать в безопасных условиях и безопасными методами такие чувства, как гнев и злость, развивают коммуникативные навыки, способность к эмпатии.

Мы знаем, что неотреагированные (подавленные) эмоции разрушают психику ребенка. Он должен их выразить, выплеснуть, но часто не умеет. Поэтому его нужно научить снимать эмоциональное напряжение с помощью психологических игр.

Представляю вашему вниманию такие игры. В них можно играть всей семьей, а можно пригласить в гости друзей вашего ребенка и устроить развлечение для всех.

1. Закончи предложение

Цели: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, начиная фразы так: «Мне нравится, что ты...», «Я уважаю тебя за...», «Меня удивляет в тебе...», «Я могу поучиться у тебя.» – и заканчивая их на свое усмотрение. Так возникает позитивный диалог, родитель и ребенок дают друг другу обратную связь.



2. Цветик-семицветик

Цели: самораскрытие, получение обратной связи.

Каждый из участников рисует на своем листе цветик-семицветик и на каждом лепестке пишет свое положительное качество, черту характера, умение, которым можно гордиться. Потом участники передают листы друг другу, и каждый может дописать качество, которое присуще автору цветка.



3. Это удивительно!

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Взрослый предлагает ребенку достать на ощупь любую игрушку из непрозрачного пакета. Затем предлагает подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Начинать свое высказывание можно фразой: «Это удивительно, но я похож с этой игрушкой тем, что...»

Далее взрослый делает то же самое. Обычно игра вызывает много положительных эмоций.



4. Обзывалки овощами

Цели: развитие коммуникативных навыков, отреагирование отрицательных эмоций.

Взрослый и ребенок передают друг другу мячик и обзывают друг друга названиями овощей или фруктов. При этом обязательно называть имя того, кому передается мячик.

Например: «А ты, Леша, – картошка», «А ты, Иришка, – редиска», «А ты, Вовка, – морковка» и т. д.

Нужно заранее предупредить детей о том, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра.

В завершение игры нужно, чтобы все назвали друг друга ласковыми словами – можно использовать, например, названия цветов: «А ты, Мариночка, – розочка», «А ты, Антошка, – василек» и т. д.



5. Что я знаю о себе?

Цели. Эта игра предоставляет каждому ребенку возможность выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе. Для ребенка, так же как и для взрослого, нет

ничего интереснее его самого, поэтому эта игра вызывает большой интерес. К тому же она позволяет детям и взрослым проявить свои творческие способности и фантазию. Здесь не может быть правильных или неправильных ответов, ведь каждый человек – лучший эксперт в том, что касается его самого, он знает себя лучше всех. И старшим, и младшим детям это упражнение пойдет на пользу.

Материалы: каждому ребенку необходимы бумага, карандаш и восковые мелки.

Взрослый дает детям следующую инструкцию: «Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, о том, какой ты, как ты выглядишь, что тебя интересует. Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, на которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком, с головы до пят. Где-нибудь на листе большими буквами напиши свое имя. На это дается 10 минут.

Теперь напиши своему другу какую-нибудь интересную информацию о себе. Пусть каждое предложение будет начинаться словами «я», «мой», «у меня» и т. д. Это может выглядеть примерно так:

Я – Валера.

Я люблю иногда подурачиться.

Я самый старший ребенок в семье.

Мой рост – один метр и тридцать пять сантиметров.

У меня рыжие волосы.

Я обожаю мороженое.

В конце можно сделать импровизированную выставку портретов.



6. Рисуем ладошки

Для младших дошкольников одно из любимых занятий – обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони – это первый «след», который может оставить малыш, это

первое «я есть в мире». Отпечатки грязной ладошки на обоях, отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки – это ощущение и заполнение «внутренней территории».

Ладошка – как мандала, возвращающая и укрепляющая «я». *Ладошка представляет все тело ребенка, а затем и его самость.* Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность ощущать свои границы и одновременно дать ему безопасный контакт, мы придумываем для него игры, в которых его ладошки и ладони взрослого могли бы сталкиваться, хлопать друг по другу, в которых «здороваются» пальцы, руки соприкасаются ребрами ладоней, тыльными сторонами и т. п.

Например, можно сыграть в такую игру. Взрослый помогает ребенку обвести ладошку и выучить игру с пальчиками «Непоседа»:

*Пальчик, пальчик, непоседа!
Где ты бегал, где обедал?
Я с мизинцем ел калинку,
С безымянным ел малинку,
Ел со средним землянику,
С указательным – клубнику.*

7. Домики

Детям свойственно искать убежища, похожие на «изначально безопасное место», в котором они пребывали до рождения. Поэтому для ребенка очень полезно, когда с ним делают домики и играют в прятки. Многие дети также очень любят накрываться одеялом или простынкой.

Чудесная телесная практика – «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности, и дает ресурс: взрослый сидит на полу, обняв сидящего перед ним ребенка со спины (обхватив его ногами и руками), чуть покачивается и шепчет что-нибудь ласковое ему на ушко или напевает колыбельную песенку.



8. Ангел-хранитель

Взрослый предлагает ребенку вместе вырезать ангела из бумаги.

«Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить, – я ищу опору в чем-то большем, чем человек, и имеющем более широкие возможности».

Ангел-хранитель – универсальный символ. Вырезанную фигурку можно повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов в детской комнате.



9. Ноги топают

Цель: обучение осознанию своих эмоций и контролю над ними.

Материалы. Готовясь к игре, взрослый рисует на картоне контуры детских ступней, слегка развернутых носками наружу.

Взрослый предлагает ребенку топнуть изо всех сил по своему следу сначала одной ногой, потом другой, а затем попрыгать двумя ногами.

Если ребенок сомневается, сами начните это делать. Объясните ребенку, что если его стопы стали горячими – значит, от злости он избавился. Когда ребенок скажет, что ногам стало тепло, спросите, чувствует ли он, что его злость «вышла наружу» через ступни? Уточните, что именно он ощущает. Предложите сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Понаблюдайте, испытал ли ребенок облегчение, как изменилось его настроение.

Когда вы научите ребенка ощущать свое эмоциональное состояние до и после игры, вы можете сделать «уголок для топання», положив туда ту самую картонку со следами. Когда вы почувствуете, что ребенок «перегрелся», – предложите ему пойти в этот уголок и немного потопать. Так ребенок научится осознать и контролировать свои негативные чувства.



12. Мальчики и девочки

Цель: гендерно-ролевая идентификация.

Взрослый выкладывает перед детьми на стол несколько вещей с ярко выраженной гендерной принадлежностью: лак для ногтей, флакон маминых духов, косметичку, мужской галстук, пену для бритья. Пусть среди этих вещей будут и такие,

гендерную принадлежность которых нельзя определить, например, расческа, влажные салфетки. В игре принимают участие все дети по очереди.

Задание такое: «Наташа и Ваня (к примеру) отправляются в путешествие. Какие из этих предметов нужно положить в чемодан девочке, а какие – мальчику?»

Эта игра для самых маленьких. Потом про каждую вещь можно задать вопрос: «Кто в вашей семье носит галстук? А кто пользуется губной помадой?», а про «двойственные» сказать отдельно: подходит и мальчикам (мужчинам), и девочкам (женщинам).



Степанова Оксана Владиславовна



Педагог-психолог высшей квалификационной категории с многолетним опытом работы, мастер-сказкотерапевт, икогенолог (семейный сказкотерапевт) Российского института сказкотерапии. Специалист, сертифицированный в области кризисной терапии. НЛП, семейной терапии. Член Южно-Российской гильдии психотерапии и тренинга.

Автор книг «Солнечный мальчик» (для специалистов и родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями), «Как цвета со сказкой подружились» (посвящена цветовой сказкотерапии эмоциональных состояний). Соавтор книг «Это горькое слово 'развод'», «Как преодолеть свой страх». Автор программы социально-эмоционального развития детей «Что я знаю о себе? И как получать удовольствие от общения с другими».

Сайт автора (Психологический центр «Идиллия», г. Краснодар): www.center-idillia.ru. Связаться с автором можно по электронной почте: oksangen971psiholog@mail.ru.

Иллюстрации к книге любезно предоставила художник **Гапонова Галина Валерьевна**.

В этой книге вы найдете волшебные добрые сказки и для детей, и для взрослых. В детских сказочных историях ребенок сможет увидеть проблемные ситуации, похожие на его собственные, познакомиться с возможностями их разрешения, сказки могут стать основой для обсуждения важных вопросов с родителями.

Сказки-подсказки для взрослых позволят каждому встретиться со своим Внутренним ребенком по-новому взглянуть на происходящее во взрослой и в детской жизни, раскрыть свои возможности.

В отдельной главе представлены советы и рекомендации для родителей по самым разным проблемам. Приложение содержит психологические игры для детей и родителей. Отдельно представлены замечательные картинки-раскраски, иллюстрирующие сказки (листы-раскраски вложены в книгу). Совместные игры и чтение сказок способствуют развитию и углублению детско-родительских отношений, сближают всех членов семьи. Самое главное при чтении сказок, по мнению автора, – особый душевный настрой и готовность тепло и открыто общаться с ребенком.

Вопросы и проблемы, затрагиваемые в сказках:

- познание себя, своих особенностей;
- регуляция эмоционально-волевой сферы;
- трудности, связанные с общением (с родителями и сверстниками);
- страхи и тревожные состояния;
- несоблюдение социально-нравственных норм поведения (ложь, воровство);
- формирование самооценки (работа с переживаниями по поводу чувства неполноценности).

В комплект входят:

- 1) книга со сказками, рекомендациями и играми;
- 2) листы с рисунками для раскрашивания.

Желаем вам приятного совместного чтения игр и творчества!

Примечания

По словам Ш.А. Амонашвили, воспитание – это «питание духовной оси».

Авторство метода Комплексной сказкотерапии принадлежит Татьяне Дмитриевне Зинкевич-Евстигнеевой, доктору психологических наук, директору Международного института сказкотерапии.

Бретт Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя.». Психотерапевтические истории для детей. М.: НФ Класс, 1996. С. 12.

Имеется в виду книга: *Прокофьева С. Л.* Сказки про Машу и Ойку. М.: Оникс, 2012.

См. об этом: *Павлов И. П.* Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах // Полн. собр. соч. 2-е изд. Т. 3. Кн. 1. М. – Л., 1951. С. 375.